

スノーシュー&ノルディックウォーキング体験をしよう!

# 冬こそウォーキング講座

冬は家にこもって運動不足になりがちです。

でも、冬こそ、外に出て楽しく歩きましょう! 雪の中を仲間と一緒にウォーキングすると気持ちが良いですよ!



画像はイメージです



講師 **鞘野 紳量**さん

さやの しんりょう

(ノルディックフィットネス協会 アドバンスインストラクター)

日時 2月3日、17日 水曜日 14:00~16:00 全2回

場所 (説明) 幕別町百年記念ホール 講堂

(実技) すこやかロード (百年記念ホール周辺)

受講料 1,000円

対象 一般 15名 (応募者多数の場合抽選)

持ち物 水分補給用飲み物等、野外でウォーキングをするので動きやすく暖かい服装でお越し下さい。

その他 スノーシューと専用ポールは貸出します。

申込締切 1月27日(水)

ノルディックウォーキング  
専用ポール



## ★カリキュラム★

1回目: スノーシュー体験

2回目: ノルディックウォーキング体験

※悪天候の時は、内容が変更となる場合があります。

## お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール 企画担当 酒森

TEL (0155) 56-8600

FAX (0155) 56-8602

HPアドレス: <http://m100.jp>

mail: [info@m100.jp](mailto:info@m100.jp)