

楽しく歩いて寒さを吹き飛ばそう！

みんなでウォーキング講座



寒いとついつい家にこもりがち・・・あなたは最近運動していますか？

冬だからこそ、外に出て楽しく歩きましょう！体も心もぽかぽかあったかくなりますよ！



スノーシュー



ノルディックウォーキング専用ポール

講師

さやの しんりょう
鞘野 紳量 氏

(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
場所

2月22日、3月1日 水曜日 14:00~16:00 (全2回)

(講習) 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)

対象

一般 15名 (単発受講も可、応募者多数の場合抽選)

受講料

1,000円 (単発受講の場合、1回500円)

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。(お持ちの方はご持参いただいても可)

申込締切

2月15日 (水)

★カリキュラム★

1回目：ノルディックウォーキング講習

2回目：スノーシュー体験、雪に絵を描いてみよう！

※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