

冬も元気にすごしましょう！

みんなで

平成 30 年度幕別町百年記念ホール
生涯学習講座

11月
開講

ウォーキング

講座



ノルディックウォーキングの基本と
スノーシュー体験も！
※専用ポール等の用具は貸出します

集合 百年記念ホール 音楽実習室
実技はホール周辺の屋外で行います。

定員 15人（申込多数時は抽選）

受講料 3,700円（保険料200円含む）

持ち物 外で歩くための服装（防寒着を含む）
飲み物、タオル、筆記用具

申込み 11/21（水）まで 下記にお申込み
FAX・メールの場合は氏名（ふりがな）
性別、年齢、住所、電話番号、あれば
FAX番号を記入して送信

★抽選結果は11/22（木）以降にお知らせします



講師 ^{さやの} ^{しんりょう} 鞘野 紳量氏

日本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

<日程>

2018年

11月28日（水）

12月12日（水）

12月19日（水）

2019年

1月9日（水）

1月16日（水）

1月30日（水）

2月20日（水）

2月27日（水）

広報11月号から
一部日程を
変更しました

※天候等により中止した場合は
原則として振替日を設けます。

<時間>

10:00～12:00

申込み・問合せ

幕別町百年記念ホール

担当 三石（みついし）、酒森（さかもり）

TEL 0155-56-8600 FAX 0155-56-8602

MAIL info@m100.jp