

# まくべつ健康スタンプラリー対象事業

親子で

# レッツウォーキング!



大人も子供も姿勢正しくカッコ良く歩こう!

冬の運動不足解消にサイコー!

親子で楽しめるよ!  
(おじいちゃんおばあちゃんと一緒の参加もOK!)

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

2月1日、8日、22日、29日 土曜日  
10:00~12:00 (全4回)

場所

幕別町百年記念ホール 座学: 学習室2 (2月1日は学習室1)  
実技: 百年記念ホール周辺

対象

小学生以上の親子 10組 20名

(一般のみも可、単発受講も可、町民優先、応募者多数の場合抽選)

受講料

セットでお申し込みの場合 親子ペア 2,400円、一般 2,000円  
(追加の小中高生は 800円)  
単発受講の場合 (1回分) 親子ペア 600円、一般 500円  
(追加の小中高生は 200円)

持ち物

冬道を歩くための服装、飲み物、タオル

※ノルディックウォーキング専用ポールをご用意します。

申込締切

1月25日(土) ※定員に余裕があれば随時受付可能です。お問合せ下さい。

## ★カリキュラム★

- 1回目: 歩く前にまず足を知ろう!
  - 2回目: 自分の歩く姿を見てみよう!
  - 3回目: 冬道の歩き方!
  - 4回目: ウォーキングの総まとめ
- ※内容が変更となる場合がございます。

## お申込・お問合せは・・・

幕別町百年記念ホール  
企画担当 酒森 (さかもり)、三石 (みついし)  
TEL (0155) 56-8600  
FAX (0155) 56-8602  
WEB: <https://m100.jp>  
mail: info@m100.jp

