



ノルディックウォーキングをしながら公園職員による自然観察を楽しみましょう。  
 自然の中には私たちの知らないことがたくさんあります。珍しいことや楽しいこと、あなたの新しい発見があるかもしれませんよ。  
 ノルディックウォーキングは2本のポール（ストック）を使って歩くので膝や腰への負担が少なく、運動不足の解消や介護予防・ダイエットにも効果がある手軽にできるスポーツウォーキングとして注目されています。



- 日時：** 12月6日（火）10:00～12:00 ※雨天の場合は施設内で講習などを行います
- 場所：** 三重県上野森林公園
- 参加費：** 300円 **対象：** 18歳以上 **定員：** 30名
- 持ち物：** タオル、飲み物、筆記用具、メモ帳など
- 服装：** 動きやすい服装、運動靴
- ポール：** ポールの貸出あります（無料）。
- 申込み：** 事前予約制（下記申込書に記入の上、TEL/FAX/メールのいずれかで申込みください。）

申し込み・お問合せ：TEL:0595-22-2150 / FAX:0595-22-2151 / メール：ueno@mie-mori.jp （三重県上野森林公園）

-----きりとり-----

参加申込書

ふりがな		生年月日	西暦	昭和	平成	年齢
氏名			年	月	日	
住所	〒					
連絡先	自宅 Tel	レンタルポール		〈備考〉		
	携帯 Tel	要	不要			
	メール					