

# ノルディックウォーキング

大山田の自然の中を

ノルディックウォーキングで健康づくり

さるびの・平松宿・新大仏寺・富永ウォーク ♪



体験会  
&  
コースウォーキング



ノルディックウォーキングは、2本のポール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・ダイエットなど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。

＜コース＞ ・約 5.5 km

\* さるびの～平松宿～新大仏寺～富永～子延～さるびの

\* 雨天の場合は、温泉施設内で体験会を行います。

開催日 \* 平成28年11月23日(水)(祝日)

集合・受付: AM9:00～9:30 場所: 大山田温泉 さるびの

参加費: 800円 (入浴割引券・大山田特産品プレゼント付き)

講師: 大久保 慶三 (全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員)

対象: 18歳以上 定員: 30名

持ち物: タオル、飲み物

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・問合せ先＞

TEL: 0120-46-0268 (フリーダイヤル)

FAX: 0595-48-9811

HP: <http://www.sarubino.com>

\*参加申込書

\*参加申込みは、11月16日(水)までに、TEL、FAX又はホームページでお願いします。

ふりがな		生年月日	(西暦・昭和・平成)	年令	性別
氏名			年 月 日		男・女
住所	〒				
連絡先	自宅 TEL		レンタルポール	<備考>	
	携帯 TEL		要 不要		
	e-mail				