

# コロナに負けない身体づくり

# ノルディックウォーキング

◇◇ケンコー！マイレージ対象事業◇◇

箕曲地域の皆さん、お元気でしょうか？

コロナ禍で地域の行事などが滞っています。新型コロナウイルスにより日常生活が一変し、心も体も委縮していませんか？こんな時こそ、心身ともにコロナに負けない身体づくりに取り組みたいと思います。お気軽にご参加ください。



◇開催日◇ 令和2年10月30日（金）

※雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 青蓮寺ダム駐車場(観光農園案内所近く)に9時集合

◇時間◇ 9時半出発の2時間程度

◇コース◇ 青蓮寺ダム周辺(6km程度)

※名所旧跡で休憩予定です！

お土産に  
ぶどうがあるかも!?  
お楽しみに!(^\_^)!

◇講師◇ 【箕曲中村】森嶋清尚さん(全日本ノルディックウォーク連盟指導員)

◇参加資格◇ 箕曲地域在住のウォーキングに意欲のある方

◇参加費◇ 無料 ※1日傷害保険に加入します

◇持ち物◇ マスク ※お茶は受付で渡します

※ポールはこちらで用意します

◇申込み◇ 10月23日(金)までに【地区名・氏名・連絡先・参加人数】  
を箕曲市民センターへお伝えください。

《箕曲市民センター》 TEL/FAX : 63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp