

# 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

箕曲地域の皆さん、お元気でしょうか？

◇◇ケンコー！マイレージ対象事業◇◇

新型コロナウイルス感染症により日常の生活が一変し、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。春の訪れを感じながら、爽やかに歩きましょう！お気軽にご参加ください。



◇開催日◇ 令和3年 **3月26日（金）**

※雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 元錦生小学校グラウンドに9時集合

◇時間◇ 9時半出発の2時間程度

◇コース◇ 錦生地区周辺（6km程度）

◇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◇ **3月19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

参加賞あります！  
お楽しみに!(^\_^)!

