



◇◇令和4年度ケンコー！マイレージ対象事業◇◇

# 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？

厳しい残暑と感染対策で、心も体も疲れていませんか？こんな時こそ、体力づくりに取り組みたいと思います。秋の気配を感じながら、爽やかに歩きましょう！お気軽にご参加ください。

新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合もあります。



◇開催日◇ 令和4年10月12日（水）

※雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 比奈地ダム親水公園駐車場に9時集合

◇時間◇ 9時半出発の2時間程度

◇コース◇ 比奈知ダム周辺（約5km程度）

※比奈知ダム内の天端側水路の見学も予定しています。

◇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5日（水）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！(^\_^)!