



◇◇令和5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？

朝夕の寒暖差が大きく、体調管理が難しいですね。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。



◇開催日◇ 令和5年11月21日(火)

※雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 薦原公園駐車場

9時集合

◇時間◇ 9時半出発の2時間程度

◇コース◇ 薦原地域内(約5km程度)

※中山神社(紅葉)、弥勒寺(国重要文化財観音立像)など

◇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◇ ※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◇ 11月13日(月)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

