

参加者

募集!

丹波の森公苑で楽しくカラダを動かそう♪

# ノルディックウォーキングで楽しむ ハイキング&ストレッチ

日 程：令和3年4月29日(木・祝)



## ノルディックウォーキングで里山ハイキング

・ 9：00～12：00頃（雨天中止）

1時間ポールの使い方や歩き方のレクチャーを受けてから、丹波の森公苑主催の春の里山ふれあいハイキングに参加します。自然を観察しながらゆっくり歩きます。

- ◇場 所：丹波の森公苑 里山（中庭芝生広場集合）
- ◇参加費：600円（ポールレンタルは、別途200円が必要です。）
- ◇持ち物：飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装・靴  
リュックかウエストポーチ、必要な方はお弁当
- ◇定 員：先着15名

※「春の里山ふれあいハイキング」への申込みは不要です。



## 2本のポールを使ってエクササイズ

・ 13：30～14：30

室内で1時間、楽しくカラダを動かします。

- ◇場 所：丹波の森公苑 練習室兼楽屋
- ◇参加費：1,000円
- ◇持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
- ◇定 員：先着15名



※ハイキング・ストレッチの両方、または、いずれかのみでの参加も可能です。

※参加にあたっては、体温チェック、マスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染予防措置を行ってください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合があります。



◇お申し込み

余田 幸美（よでん さちみ）

メール：[aru.sachimi@gmail.com](mailto:aru.sachimi@gmail.com)

電 話：090-2106-3988

