

記者発表（記者発表・資料配付）			
発表年月日	令和4年3月11日(金)	地方機関	公益財団法人 兵庫丹波の森協会 丹波の森公苑
電話番号・内線	0795-72-5168 (直通)	担当部	活動支援部 県民課
発表者	次長兼活動支援部長坂本 裕昭	事務担当者	副部長兼県民課長 細見 秀和
解禁日時		無	・ 有 (月 日 解禁)
同時発表先		無	・ 有 (月 日 解禁)
特記事項	あり	なし	

**～丹波の森公苑 生活創造活動グループサポート事業～
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
～丹波の森公苑で楽しくカラダを動かそう♪～の開催について**

丹波の森公苑では、施設の活用を促進するとともに応援団となるグループの発掘につなげるため、当公苑施設を利用して実施されるイベント等を支援する生活創造活動グループサポート事業を実施しています。今回、下記のイベントが開催されますので、お知らせします。

1. **イベント名** 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
～ 丹波の森公苑で楽しくカラダを動かそう♪～
2. **イベント内容**
 - ①ノルディックウォーキングで里山ハイキング
1時間ポールを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ハイキングに参加します。
参加費：500円(ポールレンタル料は、別途200円が必要です。)
定員：15名(先着順・要予約)
 - ②2本のポールでエクササイズ
ポールの力を借りながら、運動の基本となる歩きを追求したエクササイズです。室内で約1時間、楽しくカラダを動かします。
参加費：1,000円 定員：15名(先着順)
3. **日程** 令和4年4月29日(金・祝)
①9：00～12：00ごろ(春の里山ハイキング込みの終了時間)(雨天中止)
②13：30～14：30
※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止する場合があります。
4. **場所** 丹波の森公苑 ①里山(中庭芝生広場集合) ②練習室兼楽屋
6. **主催者PR** たんばエヌウォーカー倶楽部
(講師) 余田 幸美(ヨデン サチミ)氏
(主催者PR)
「歩く」と「筋トレ・ストレッチ」2本のポールの力を借りながら、運動の基本となる歩きを追求します。普段は何気なくやっていることも、2本のポールがあればエクササイズと変化します。自分のカラダに意識を向けながら、コロナ禍の今、適度な運動と筋力維持で免疫力を高め、自分で自分を守りましょう。
(裏面あり)

7. 申込み先 余田 幸美
電話：090-2106-3988 Email：aru.sachimi@gmail.com

＜サポート事業の支援内容＞

- 1 公苑施設利用に関する日程、場所等の調整
- 2 イベントを実施するグループが利用する会議室使用料の負担（1日につき1室分の使用料のみ負担）
- 3 公苑の機材（机及び椅子等）の貸出
- 4 イベント実施に係る新聞社への広報
- 5 森公苑のHPへの広報、協会のFacebookへの広報
- 6 その他