



募集回覧

令和4年5月吉日
緑が丘自治会 福祉健康部

「ノルディックウォーキング体験」 開催のお知らせ

「ノルディックウォーキング」は、ポールを使った簡単な歩行運動です。体力・健康の維持増進、ダイエットなどに効果的な有酸素運動が行えるため医学会でも注目されており、老若男女を問わず人気が高まっています。

当日は講師(名張市スポーツ推進委員)による説明の後、緑が丘内を約3km歩く予定です。初心者の方でも安心して体験していただけますので、奮ってご参加ください。

開催日 : 令和4年6月11日(土)

受付時間 : 9時～9時30分 (※12時ごろ終了解散予定)

集合場所 : ひだまり 駐車場

持ち物 : タオル、飲み物(ペットボトルの水は1本ご用意致します。)

運動のしやすい服装と靴

※リュックやウエストポーチなどをお持ちいただいてもOKです。

※ノルディックポールを持っておられる方は、ご持参ください。

◎小学生以下の方は、必ず保護者同伴で参加してください。

◎雨天の場合、ひだまりにて講師の方に歩き方の講習をしていただく予定です。

◎新型コロナウイルス感染対策のため、受付時の体温検査にご協力ください。

◎新型コロナウイルス感染症の影響でイベントを中止する場合があります。

(中止する場合の判断は、6月1日(水)に決定する予定です。)

◎駐車場は準備しておりませんので、集合場所まで徒歩等でお越しください。

◎本イベント中の事故については、保険範囲内対応とし、それ以外は責任を負いませんのでご了承ください。

*申し込み締め切り日 5月20日(金)

お名前	ご住所	電話番号	ポールの有無
	東・中・西 番地		有・無
	東・中・西 番地		有・無
	東・中・西 番地		有・無
	東・中・西 番地		有・無
	東・中・西 番地		有・無

班長様 : お手数をかけますが、回覧回収後、福祉健康部 奥(西171)まで返却をお願いします。

※希望者がいない場合でも申し込み用紙の返却をお願いします。

<お問い合わせ> 福祉健康部

森島(東276)

64-5090

大住(中96)

64-7522

吉本(西297)

080-2617-6484