

3月

パナソニック松愛会 中部支部

健康づくり（家族まるごと爽健）活動のご案内

第12回 ノルディックウォーキング

『愛・地球博記念公園（モリコロパーク）』にて開催します。
ご家族と一緒に参加され、早春のまろやかな陽光に触れながら
清々しい汗をかき、健康維持・増進に努めましょう。

インストラクター 吉村 竹信（松愛会中部支部顧問）



■日 程 2019年3月23日（土曜日）

■会 場 愛知県長久手市『愛・地球博記念公園（モリコロパーク）』

■集合場所 公園入口エレベータ前に10時までにお集まりください。

■アクセス

- 電車 ☞ 地下鉄東山線「藤が丘駅」にて〈リニモ〉乗換「愛・地球博記念公園駅」下車すぐ。
- 車 ☞ 東名高速「日進JCT」経由名古屋瀬戸道路「長久手IC」下車グリーンロードを
豊田方面に約2Km走行。 【駐車料金 500円】

■実施内容 ノルディックウォーキング <10:00~12:00>

★2本のポールを使い歩行運動を補助する有酸素運動効果が大きい進化系ウォーキングです。

- 10:00 準備運動（地球市民交流センター前広場にて）
- 10:15 スタート：公園内ウォーキング5kmコース巡回

■参加対象

会員及びご家族
※お子様は小学校高学年（4年生以上）を対象とさせていただきます。

■準備品等

当日は歩きやすい服装&靴でお越し下さい。
※ポールは用意しています。



===== 切り取り =====

締め切り日 3月10日

申し込み日 月 日

愛・地球博記念公園（モリコロパーク）第12回“ノルディックウォーキング”参加申込書

◎申込先：健康づくり（家族まるごと爽健）

担当：浦畑 健 ◎携帯TEL：090-5632-3257 eメール：hgsym359@yahoo.co.jp

担当：北島和典 ◎携帯TEL：080-2750-4798 eメール：spm24wy9@mountain.ocn.jp

会員名	住所〒		TEL/FAX	
			eメール	
参加者	大人 _____ 名	ポール申込	交通手段	緊急連絡先
	合計 _____ 名			
	子供 _____ 名	不要	電車 ・ 車	
				携帯番号