2020年1月吉日

パナソニック松愛会　中部支部

3月 健康づくり（家族まるごと爽健）活動のご案内

第14回春の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。
ご家族ご一緒に参加され、早春のまろやかな陽光に触れながら
清々しい汗をかき、健康づくりに努めましょう!!
インストラクター　吉村　竹信　（松愛会中部支部顧問）

■日　　程 2020年3月28日（土曜日）　雨天中止

■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午前10時迄にご集合ください.

モリゾー・キッコロも待ってるよ！

■アクセス

電車　☞　地下鉄東山線「藤が丘駅」にて〈リニモ〉乗換「愛・地球博祈念公園駅」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 ”ノルディックウオーキング”　≪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　公園内5kmウォーキングコース1周

■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）を対象とさせて頂きます。

■準備品等

当日は歩き易い服装＆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13日（金）　　申し込み日　　月　　日

愛・地球博記念公園（モリコロパーク）第14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：北島和典　◎携帯TEL：080－2750－4798/eメール：spm24wy9@mountain.ocn.ne.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		必要　　本	（○印をして下さい）	
	子供　　名		不要	電車　・　車	携帯番号