

第16回春のノルディックウォーク・観察会のご案内

昨年11月に蒔いた花壇を愛でながら春の息吹を感じて一緒にノルディックウォークしませんか

ノルディックウォークはこんなに良い！！！！

通常歩行より効率高くよりよい運動効果が得られます！
”転倒防止”に効果があるし、一石二鳥です！！！！

”背筋ピーン”スタイルが良くなり、おまけにリズ
ム感が良くなり感性豊かになり最高！



☆実施日 2022年3月20日(日) ☂雨天中止
雨天中止(前日PM7:30までに連絡)

☆会場 愛知県長久手市
愛・地球博記念公園(モリコロパーク)

☆実施内容 ”ノルディックウォーキング” ≪10:00~12:00≫
公園内5kmウォーキングコース1周(予定)
12:00解散

☆集合場所 地球市民交流センター前(付近)
AM10:00集合

☆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。

☆準備物 当日は歩き易い服装&靴でお越しく下さい。

※ポールは用意しています。

☆アクセス

電 車
車

 →地下手鉄東山線・「藤が丘駅」からリニモ乗換「愛・地球博記念公園」下車
→名古屋IC・or長久手IC下車、グリーンロードを豊田方面へ。

=====
切り取り
=====

愛・地球博記念公園(モリコロパーク)第16回“ノルディックウォーキング”参加申込書

≪締切日 3月11日(金)≫

申込日: _____ 月 _____ 日

申込先: 申込先: 健康づくり(家族まるごと爽健)

担当 北島 和典 携帯:080-2750-4798

Eメール spm24wy9@mountain.ocn.ne.jp

会員名	住所〒		
参加者	大人 名	ポール申込	連絡先
	合計 名	必要 本	TEL&携帯
	子供 名	不要	eメール