

主催：鹿島地区健康まつえ21推進隊 共催：鹿島公民館



# 健康ウォーキング in 一畑薬師

スポーツの秋、宍道湖を一望できる一畑薬師をめざしてウォーキングしませんか？今回は全身運動に効果的なノルディックウォークの体験もあります。紅葉も楽しみつつ、楽しく歩きましょう。ご参加お待ちしております！

☆日 時：11月22日（木）9時～12時30分 ※雨天時は行程を変更します。

☆行 程：9時 鹿島公民館受付・集合・ノルディックウォーク講習会  
 9時30分 鹿島公民館出発（支所バスで一畑薬師へ移動）  
 10時 到着・健康ウォーキング（往路）開始  
 ※登頂後、自由散策（軽食あり）。  
 11時30分 復路開始  
 12時 支所バスで鹿島公民館へ  
 12時30分 鹿島公民館到着・解散

☆講 師：松江ウォーキング協会 会長 吉岡利夫さん

☆定 員：25名 ※定員になり次第締め切ります。

☆参加費：一人300円（おにぎり・お茶代）

☆持ち物：飲み物、帽子、タオル、雨具

※ノルディック用ポールをお持ちの方は持参ください。

☆申込み：11月16日（金）までに鹿島公民館へ申込み下さい。【電話：55-5716】

ノルディックウォークとは、ポールを持って歩くことで姿勢が良くなり、歩幅も自然と大きくなり歩きやすくなります！初めてのの方はぜひ体験ください！

【雨天時の場合】

☆11月22日（木）9時～11時

☆場所：恵曇交流館 体育館

☆内容：ノルディックウォーク講習会&ニチレクボール大会

☆参加費：一人300円（おにぎり・お茶代） ☆持ち物：上履き用シューズ、タオル

雨でもやるワッ！



切り取り線

《 申込み用紙（fax：55-5718 鹿島公民館行） 》

参加者名	地区	電話番号

