

# 千曲市初の ノルディックウォーキングと 秋の苔玉作り のご案内

日頃の運動不足や、体力低下などにお悩みの方！  
気軽なスポーツやエクササイズにチャレンジしたいとお考えの方！  
ぜひ一緒に始めましょう！  
老若男女問わず誰にでも手軽に楽しめるウォーキングです！

雨天決行・荒天中止

北欧生まれのスポーツ  
“ノルディックウォーキング  
で、健康生活始めましょう

日 時 9月 20日 (土) 9時 から

集合場所 大池自然の森 大池イベント広場

サポートスタッフ 日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター

会 費 ノルディックウォーキング参加費(保険料・昼食含) 1000円  
レンタルポール代は500円/1セット  
ウォーキング参加者は苔玉作り 無料  
\*信州ノルディックウォーカー会員は自由参加となります。

スケジュール ノルディックウォーキング(60~90分)ウォーミングアップ・クールダウン含

持 ち 物 飲料(フタ付きのもの)・ナップザックなど手荷物が無い状態で参加下さい

参加申し込み 定員20名 9/13日締切ます

問い合わせ 大池総合案内所 026-272-5372