# ノルディック・ウォーキングを始めませんか？

ノルディックウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。
　上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！
　初心者でも、講師の方が目的に合わせ丁寧に教えてくれるので安心ですよ。
　年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも楽しみながら簡単に健康づくりができます。ぜひ、ご参加ください。

★料　金　会員 200 円　会員外 500 円
※保険料を含む。（中学生以上対象）
※ポールは１０人分ご用意しています。
（お持ちの方はご持参ください）

★日　程
**１１月２３日（祝・金）朝９：００～１２：００頃まで**
自然あふれる奥松瀬川でポールウォークを楽しもう！
歩いた後に焼きたてピザ（軽食）を楽しみませんか？
参加費+食事代：会員 1500 円・一般 2000 円
＜さくらの湯駐車場に集合後送迎　雨天決行(屋内で実施)＞

次回は
１２月２日（日）
朝９時～
ノルディックウォーク
２時間散策コース

★集合場所　東温市ふるさと交流館　駐車場　(旧さくら市場前)

★持ち物　　歩きやすい服装、帽子、飲み物、ポール（持っている方）
★講　師　　花山　カー氏（ノルディックウォーク公認指導員）
★協　力　　東温市ふるさと交流館（さくらの湯）
★主　催　　総合型地域スポーツクラブ　川内さくらクラブ

**＜お申込み・お問い合わせはこちら＞**

**川内さくらクラブ事務局　〒791－0301　東温市南方264　東温市川内公民館内**
**Tel　(089) 966－4721　fax (089) 966－4867**
**メールアドレス　sports_sakura@yahoo.co.jp**
**ホームページ　http://www.kawauchi-sakura.jp/**

きりとりせん

| 氏　　名 | | 連　絡　先 | |
|---|---|---|---|
| 住　　所 | | | |

□ １１月２３日　□１２月２日　ノルディック・ウォーキング教室に参加します。
（同伴者：　　）　□ ポール持参します。