

丹波の森公苑で楽しくカラダを動かそう♪

ノルディックウォーキングで楽しむ ハイキング&ストレッチ

日 程：令和4年4月29日(金・祝)

✕ ノルディックウォーキングで里山ハイキング

・ 9：00～12：00頃（雨天中止）

1時間ポールの使い方や歩き方のレクチャーを受けてから、丹波の森公苑主催の春の里山ふれあいハイキングに参加します。自然を観察しながらゆっくり歩きます。

- ◇場 所：丹波の森公苑 里山(中庭芝生広場集合)
- ◇参加費：500円(ポールレンタルは、別途200円が必要です。)
- ◇持ち物：飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装・靴、リュックかウエストポーチ、必要な方はお弁当
- ◇定 員：先着15名(先着順・要予約)



※「春の里山ふれあいハイキング」への申込みは不要です。

✕ 2本のポールでエクササイズ

・ 13：30～14：30

室内で1時間、楽しくカラダを動かします。コロナ禍の今、適度な運動と筋力維持で免疫力を高め、自分のカラダを守りましょう♪

- ◇場 所：丹波の森公苑 練習室兼楽屋
- ◇参加費：1,000円
- ◇持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
- ◇定 員：先着15名(先着順)



※ハイキング・ストレッチの両方、または、いずれかのみでの参加も可能です。

- ※ 参加にあたっては、体温チェック、マスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染予防措置を行ってください。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、イベントの開催を中止させていただく場合があります。ご来場前に必ずホームページにてイベント開催の有無をご確認ください。

丹波の森公苑
ホームページ



お申込み：余田 幸美 (よでん さちみ)

mail aru.sachimi@gmail.com

TEL 090-2106-3988

この教室は、丹波の森公苑【生活創造活動グループサポート事業】を利用しています。

