

ノルディックウォーキング in 宮ヶ瀬湖 5月19日(土)



講師: 畑 顕治 先生
(株式会社 みんなの体育)

午前9時30分～正午
(受付は15分前から)

津久井出身のノルディックウォーキング・スペシャリスト、
畑 顕治先生の講習です。丁寧な指導と楽しいトークが好評で、
基本を学ぶ**絶好のチャンス**です。初心者も経験者も正しい
フォームを身につけて、効率のよい全身運動で**リフレッシュ!!**
※当日はボールの貸出しがございます。

写真: H29年度開催会場にて撮影

鳥居原ふれあいの館
スタート・ゴール
→ ←

集合場所

鳥居原ふれあいの館 研修室 (緑区鳥屋1674)

対象

市内在住・在勤・在学の健康状態が良好な 15 歳以上の人

定員

30 名 (申込順)

参加費

1,000円 (当日徴収)

コース: 往復約5km
歩数: 約7,000歩
消費カロリー: 約220kcal
※下見時の暫定です
(個人差があります)

申込方法

4月15日(日)より受付開始。

電話、FAX、Eメールのいずれかで全員の住所(在勤の場合は勤務先名、在学の場合は学校名も)氏名(ふりがなく代表者にO)・年齢・電話番号・ノルディックウォーキング経験の有無を(公財)相模原市体育協会津久井連絡所へ

※毎週月曜日及び5月1日(火)、3日(木)、4日(金)は休業となります。

・電話 042-705-5142 (10:00 ~ 16:30)

・FAX 042-705-5143

・Email taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp



宮ヶ瀬湖畔園地
(折り返し)



公認マスコット
「すぽっち」

主催: 公益財団法人相模原市体育協会

初心者歓迎！

4月15日から申し込みを受付いたします

(Eメールの場合は taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp へ)

FAX送信用申し込み用紙

公益財団法人相模原市体育協会津久井連絡所

(FAX 042-705-5143)

ノルディックウォーキング in 宮ヶ瀬湖

平成30年5月19日(土)

(定員30名 申込順)

・氏名：

・年齢：

・フリガナ：

・住所(在勤の場合は勤務先名)：〒

・電話番号：

・ノルディックウォーキングの経験： 無 ・ 有

・返信先FAX番号：

*複数名で申込の場合まとめて書いていただくか、別の用紙に記入の上送信ください。

主催：公益財団法人相模原市体育協会