

冬の朝の野幌森林公園を楽しむ

ノルディックウォーキング！2021

専用ポールがあれば気軽に始められる「ノルディックウォーキング」は季節を問わずに取り組める健康運動として注目されています。何か身体にいいことを維持して・・・と検討されている方、「名前は聞いたことはあるけれど何が効果的なのか？」という方もこの機会にいかがでしょうか。冬の森の空気とともにポールを持って歩いてみましょう！

●日 時：① 2月 20日(土) 8時 00分～10時 00分

② 3月 7日(日) 8時 00分～10時 00分

(集合時間/場所: 7時 45分 野幌森林公園 記念塔口駐車場)



●実施場所: 野幌森林公園内 百年記念塔～開拓の村周辺予定

(歩行ペース等により、終了時間が若干前後することがあります。)



●定 員: 8名(最少催行人数: 3名) ●参加料: お一人様 500円(保険料込み)

●レンタルポール有り。ご希望の方は要予約、無料。



●持ち物: ノルディックウォーキング専用ポール、歩くのに適した靴及び服装(防寒対策が前提ですが、あまり着こみ過ぎると暑いです。)、小型リュックサックまたはウエストバッグ(飲み物・貴重品入れとして)、飲み物、グローブ。他、気になる物をご相談下さい。

※体験会参加の方で、専用ポールを購入ご希望の方は割引あり。ご相談下さい！

お申し込みは店頭にて本申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、白石店 1F グッズ売場にて参加料金を添えてお申し込み下さい。当日までにご来店が難しい場合は下記の「仮申込書」にご記入頂き、メールまたはファクスでも承っております。定員になり次第締め切りになりますので、空き状況は随時お問合せ下さい。

【お問合せ】秀岳荘白石店 TEL 011-860-1111(FAX -1155) 担当: 1F グッズ売場 伊藤

goods.shiroishi@shugakuso.co.jp

●体験会実施中の事故につきましては応急処置及び保険の範囲内で対応しますが、責任を負うものではありません。また悪天候や諸事情により実施場所や集合場所の変更、または中止の可能性もありますので予めご了承ください。

【冬の野幌森林公園を楽しむノルディックウォーキング 仮申込書】 <受付日 月 日>

・氏 名

・電話番号

・レンタルポール 要 / 不要

