

ノルディックウォーキング体験会

▶日時：11月4日（土）9:30～12:00

▶会場（集合場所）：千歳温水プール集会場
（住所：船橋7-9-1）



▶募集内容（募集数 30名：無料）

- ・募集対象：区内在住・在勤者で、市民地域活動に興味をお持ちのシニア
- ・申込方法：下の①Googleフォーム、②メール※、③電話、何れかの方法で開催日1週間前の10月28日までにお申込みください。

① Googleフォーム

下のQRコードを
スマホで読み取って
お申込みください。



<https://qr.paps.jp/2CTCS>

② メール※ endoyozo@gmail.com（遠藤）

イベント名	ノルディックウォーキング体験会
お名前	
ご住所 (町名のみ)	
年代	50歳未満 50代 60代 70歳以上
電話番号	

③ 電話

090-6474-0467
（遠藤）までお電話願
います。

なお、電話に出られない
場合もありますが、
後で折返し連絡させて
頂きます。

※ メールよりGoogleフォームの方が簡単、初めての方もトライしてみてください。

※※ 申込で受領しました個人情報、主催者が厳重に保管し、本イベントのご連絡や運営以外には利用致しません。

▶当日の活動概要

～ポールを使って楽しく健康増進～

- ・集会場にてポールを使ったウォーキング活動の解説、活動の留意事項など。
- ・蘆花公園に移動し、ノルディックウォーキング、ポールウォーキングなどを実地体験。
（※当日は運動靴、運動の出来る服装などでご参加ください。）

案内図

