

足助なごやか ウォーキング講習会

WE LOVE
とよた

平成23年

12
月

18日
(日)

中馬なごやか市&足助中央商店街 年末大売り出し 同時開催!

足助のまちなみを楽しみながら足からの健康づくりを助けるウォーキング講習会です。さらに話題の『ノルディックウォーキング』も体験できます。ウォーキングの後は、当日限定「お釜稲荷釜めし」と参加記念品として「足助八幡宮お守り」をご用意しています。

参加者
募集中

集合 / 田町商業会館 1F (JAあいち豊田足助支店向かい)
※10:00から参加受付します。

時間 / 10:30~12:00 (小雨決行) ※荒天中止の場合は前日に足助商工会から参加代表者様に電話連絡します。

参加費 / ひとり 1,000円 (お釜稲荷釜めし+足助八幡宮お守り)
※ノルディックウォークポールレンタル含む

参加対象 / 16歳以上 定員 / 20名 ※参加には、事前のお申し込みが必要です。

持ち物 / タオル・水分補給用の飲み物・歩きやすい服装・
運動靴・雨具、参加費 (ひとり1,000円)

タイムスケジュール

◎参加受付 (10:00~)
受付場所 / 田町商業会館 1F

◎講習会~ウォーキング (60~90分)
健康運動指導士によるノルディックウォーキング講習・準備運動
田町商業会館【スタート】 → 観音寺 →
→ 常夜灯 → 田町商業会館【ゴール】
※起伏のある2.7kmです!

◎ご昼食 (12:00~)
『お釜稲荷釜めし』と『足助八幡宮お守り』を進呈!
ひきつづき、「中馬なごやか市」をお楽しみください。

お申し込み方法

足助商工会へ電話でお申込みください。
0565-62-0480 (平日 8:30~17:00)
※定員になり次第、受付を終了いたします。

同じ歩くなら
ノルディックウォーキングが
おすすめ!
フィットネス効果は
通常のウォーキングの
20%アップ!

