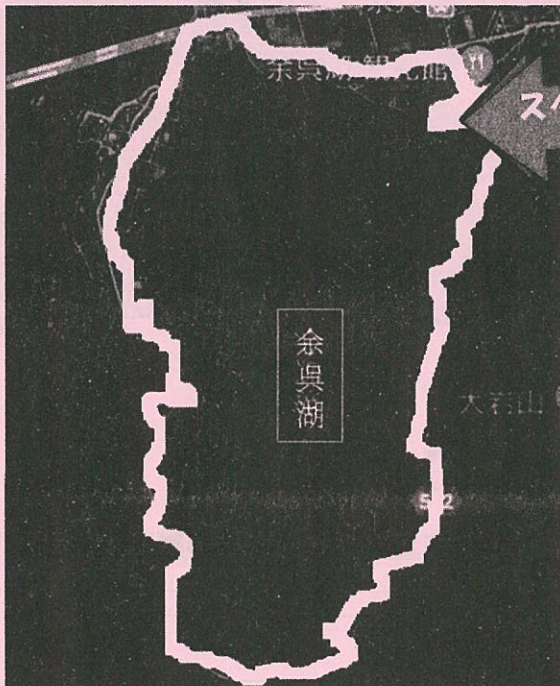


ポールウォーク&ピクニック 参加者募集



滋賀の隠れた桜と菜の花の名所

スタート・ゴール

として人気の神秘の湖

「余呉湖」を廻るポールウォーキング&
ピクニックをしませんか。

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員・高野氏と一緒に歩
く桜と菜の花ウォーク

✿ランチも湖と桜を楽しみながら

【日 時】平成31年4月11日(木) 8時30分出発

【集合場所】近江八幡市役所または近江八幡駅南口

【ウォーク場所】滋賀県長浜市余呉湖(7kmコース)(4kmコース有り)

【受付】市役所 8:10~ ※駅南口は 8:20~

【出発時間】市役所 8:20⇒駅南口 8:30

【帰着予定】駅南口 15:30⇒市役所 15:40 帰途、道の駅でお買い物タイム有り

【参加費】ポール有: 4,300円、ポール無: 4,800円 弁当付き

(ポール貸出有)(センター会員割引有り)

主催: NPO 法人近江八幡市中間支援センター 電話番号 0748-33-5510

テレビでも「ポールウォーキング」が成人病(特に糖尿病など)予防に効果があると紹介され、人気になってきています。

そのほか、「認知症」や「癌」になるリスクも下がるとも言われています。

認知症予防や、寝たきりにならないで健康的なシニアライフを過ごすためには、筋肉を維持向上させることが最も重要！！

そのためには、一番大きな筋肉である脚の筋肉を、みんなでピクニックを楽しみながら鍛えましょう。

【ポールウォーク&ピクニック申込書】チェックください

※雨天中止・定員になり次第締め切りとします

氏名		年齢:	歳
ポール持参有無	<input type="checkbox"/> 有り(持参する) <input type="checkbox"/> 無し(借りる)		
ご住所			
電話番号		FAX 番号	
携帯電話番号			
集合場所	<input type="checkbox"/> 近江八幡市役所仮設駐車場(旧警察署跡) <input type="checkbox"/> 近江八幡駅南口		

主催・申込・問合せ先 NPO法人近江八幡市中間支援センター

TEL 番号 0748-33-5510 FAX 番号 0748-33-5697

メールは上記内容をメールに記載し chukan@npo-omi8man.com へ