

ノルディックウォーキング2016 in かどがわ

誰でも簡単に覚えられ、負担が軽く、エクササイズ効果が高い
ノルディックウォーキングを楽しんでみませんか！

門川町

11/19

土

開催時間：13時00分～2時間程度

受付：心の杜2階・体育館12時30分～

開催場所：かどがわ温泉心の杜周辺（雨天時、体育館で実施）

〒889-0602 宮崎県東臼杵郡門川町庵川1942



初心者歓迎！

●参加費等：500円

参加記念品、飲み物、保険料等が含まれています。

※レンタルポール料金 無料（本数に限りがあります）

●参加募集：40名（定員になり次第締め切ります）

●参加資格：中学生以上の健康な方で、コースを完歩出来る方

●コース：心の杜周辺4km程度

●準備品：運動のできる服装、運動靴、帽子、飲み物、リュックやウェストポーチ等

●参加申込：電話・FAXにてお申し込みください。

※必要事項：氏名・性別・年齢・住所・連絡先・レンタルポールの有無

※参加締切：11月14日（月）まで

●お申込み・お問い合わせ先：

九州保健福祉大学QOL研究機構・保健科学研究所（担当：樋口）

電話：0982-23-5598

※不在時は、メッセージ（お名前と電話番号）を残してください。

FAX：0982-23-5728

緊急時連絡先080-2744-1274

■主催：九州保健福祉大学QOL研究機構・保健科学研究所
協力：NPO法人 宮崎県ノルディックウォーキング協会