

健康体操 & ノルディックウォーキング



★ 開催日：**12月7日(土)**

★ 内容：10:00～11:00 「健康体操」
*ストレッチング等
11:00～11:30
「ノルディックウォーキング」
*専用ポールを使った全身運動

★ 会場：福住屋内運動広場 & 漁川河川敷

★ 対象：小学生以上の市民で医師から運動制限を受けていない方
*小学生が参加する場合は、保護者同伴での参加となります。

★ 定員：20名 *定員になり次第、締切ります

★ 参加料：無料

★ 講師：札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科
健康運動指導士 准教授 本多 理紗 氏

★ 申込期間：

11月11日(月)～20日(水)

★ 申込方法：(下記のいずれかの方法でお申込みください)

1. NPO 法人恵庭市スポーツ協会のホームページ申込みフォームから申込み
2. 総合体育館窓口で申込み(平日9時～17時)
3. 電話で申込み(平日9時～17時 Tel 21-9900)

【持ち物】

ポール (ポールの無料貸出有)
タオル、飲み物、上靴、

【注意事項】

○健康管理に十分注意し、当日体調が悪い場合は参加を見合わせてください。

○参加者を対象に傷害保険を掛けますので、ケガした際は保険適用範囲内での対応となります。

○個人情報につきましては、本協会主催事業以外使用しません。

○開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影します。

【問合せ先】

NPO 法人
恵庭市スポーツ協会
Tel 0123-21-9900
(平日：9時～17時)