

さわやか ノルディックウォーク

大座法師池～大谷地～一ノ鳥居苑地(往復)



真夏の日、
にわかに人気のノルディックウォークで
さわやかな飯網高原を満喫！！。
楽しく健康づくりをしましょう。



飯網高原
の講座

2008 8/3(日)
9:00～13:00
定員 60名(先着順)
参加費1,000円
ポールレンタル 500円

主催 / 飯網高原イヤー実行委員会
飯網高原コミュニティ倶楽部

【申込み・問い合わせ先/TEL/FAX】
「(森)の講座」担当
園原比呂史:026-239-2950

飯綱高原 杜(森)の講座 ～さわやか ノルディックウォーク～

さわやかな飯綱高原で、にわかに人気のノルディックウォーキングを楽しみましょう。

ノルディックウォーキングはエネルギー消費量がウォーキングより20%多く、足腰への負担は軽減するといわれています。

インストラクターが同行しますので初心者でも大丈夫。皆さん是非ご参加を！

【スケジュール】 平成 20年8月 3日(日)

8:30～9:00 受付
小天狗の森駐車場

9:00～9:30 準備体操
準備体操・ポールを使用し歩行練習……

9:30～11:00 大座法師池～大谷地～一の鳥居(苑地内ウォーキング)
飯綱高原やノルディックウォークの話しながら楽しく健康づくりを！！

11:00～12:00 一の鳥居～大座法師池

12:00～13:00 昼食・交流会
とれたて野菜が入った豚汁を食べながら楽しく交流会を！！

* 13:00～14:00 大座法師池ウォーキング (希望者のみ)

【持物・服装】 ウォーキングに適した服装・帽子・雨具・飲物・お弁当

【参加費】 1,000円

【ポール】 レンタル 500円

当日、受付にてお支払い願います。

【参加申込】 7月 30日(水)までに、下記の参加申込用紙を表面の「申込み・お問い合わせ先」までFAXでお送りいただくか、または必要事項を電話にてお伝えください。

【定 員】 誠に勝手ながら、参加人数を60名までとさせていただきます。お早めに。



小雨決行予定

集合・受付場所
(バードライン沿い
小天狗の森駐車場)

【参加申込用紙】 飯綱高原 杜(森)の講座 ～さわやかノルディックウォーク～

ふりがな	参加者 氏 名	ふりがな	大人・ 子ども
代表者氏名			
連絡先住所 〒		ふりがな	大人・ 子ども
TEL / FAX		ふりがな	大人・ 子ども
メールアドレス		ふりがな	大人・ 子ども

ポール準備の都合上どちらかを丸で囲って下さい: [有 (セット) ・ 無]