

金属町体育センター 気軽に散策ウォーキング

色づく秋空のもと運動不足の解消や
軽い運動を始めるきっかけに
楽しく！気軽に！
スタートしてみませんか!!

講師紹介 ～斉藤正明氏～
全日本ノルディック・ウォーク
上級指導者
山麓ガイド
(岩木山サポートクラブ所属)

参加料
1回
400円

★日時

平成27年 10月29日(木) りんご公園コース
11月 5日(木) だんぶり池コース
11月12日(木) 岩木川方面コース

★集合場所

10月29日・11月12日 「金属町体育センター」
11月 5日 「弘前市墓地公園駐車場」

★時間

午前9時30分受付 ～ (10時出発～12時終了予定)

★募集人数

各回先着20名程 (1回のみ参加可)

※各自傷害保険などに加入をお願いします。
※歩きやすい服装・運動靴・タオル・水分補給用飲み物をご持参ください。
(雨天時用の傘・雨具、直射日光対策に帽子等)
※雨天決行予定ですが、荒天等により中止の場合は連絡致します。

申し込み・問い合わせ先: 金属町体育センター

TEL0172-87-2482

HPアドレス: <http://www.hirosaki-taikyo.com>



公益財団法人
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association