

# レッツ！健康ウォーク



♪♪ 自然の中を楽しく歩こう ♪♪

**2本のポールを使って歩く、北欧生まれのウォーキングです**

これからウォーキングを始めようと思っている方、生活習慣病が気になる方、腰痛、膝痛、肩こり等で悩んでいる方にオススメです。貸出用のポールもありますので、お気軽にご参加ください！

## ◆日程及び会場

① 5月19日(火) ●大湊水と森公園 (大湊区)

② 10月6日(火) ●菅原神社と古墳 (清里区)

※いずれの回も、現地で活動後、昼食休憩の予定

※小雨決行、荒天が予想される場合は中止

森林浴や歴史散歩も  
いっしょに楽しみましょ  
う！

◆時 間 : 各回、現地での活動時間は 10:00~12:00(途中休憩を挟みます。)  
昼食後、13:30 頃にカルチャーセンターへ到着の予定。

◆集合場所 : カルチャーセンター(集合時刻は 9:00。バスで現地まで移動します)

◆講 師 : 上越市スポーツ推進員 内田 博志 様

◆参加費 : 480 円(受講料 400 円、保険料 80 円)  
※初回に徴収させていただきます。

◆募集人員 : 15 人(定員以上の応募があった場合、抽選とさせていただきます。)

◆持 ち 物 : 運動しやすい服装、運動靴、雨具、飲み物、タオル、昼食  
ノルディックポール(お持ちでない方にはお貸しします。申込みの際にお伝えください)

◆申込方法 : 5月11日(月)までに下記へご連絡ください。



### <公民館からお願い>

- ・体調がすぐれない時は参加をご遠慮ください。
- ・講座中に撮影した写真を、公民館だより等に掲載する場合があります。

### <申込み・問合せ>

☆有田地区公民館(公民館主事 小林)

電話 : 025-543-7188

※平日午前9時~午後4時



上越市立公民館