

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 終了しました 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)
※初回到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

