

特別企画

主催：公益財団法人 丸亀市体育協会

初めての

ノルディックウォーク体験会



リハビリも兼ねて歩くなら、ノルディックウォーキング！

脱メタボ・転倒予防

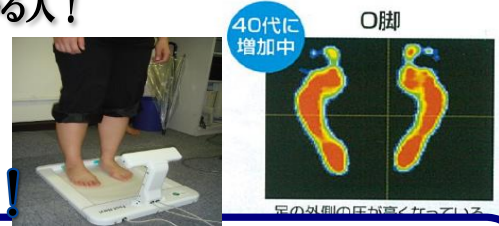


※画像はイメージです

こんな人にお勧め

- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人！
- ・これからウォーキングを始めようと思っている人！
- ・ご高齢で体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人！
- ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人！

足型測定も同時に行います！
ご自分の足の状態を知ってみましょう！



開催日時

平成30年2月12日(月・振替休日) 10:00~12:00

開催場所

サン・ビレッジ土器川

定員

先着20名程度

対象

医者から運動を止められてない方(小学校高学年以上)

準備するもの

- ・運動の出来る服装
- ・タオル
- ・体育館シューズ 及び 運動靴
- ・水分補給用ドリンク

参加費

500円/人

申込方法等

参加申込書に必要事項を記入し、1月25日(木)までに直接持参又はFAXで(サン・ビレッジ土器川まで)お申し込み下さい。

お申込み(電話での受付不可)

FAX 28-1821

(FAX着信確認のご連絡をお願いします)

公益財団法人 丸亀市体育協会

〒763-0053 丸亀市金倉町924番地1

お問合せ (TEL 28-0766)

キリトリ

平成29年度「初めてのノルディックウォーク」参加申込書 兼 誓約書

平成 年 月 日

私は、本事業に参加料を添えて申します。尚、事業実施中に発生した事故等については重過失を除き自己責任とし(主催者は、紛失や事故等に際し、応急処置を除いて責任を負わない)主催者に対して一切迷惑をかけることを誓約します。

ふりがな 参加者名	〒	男女	年齢	歳	連絡先	携帯 自宅	() ()	- -
住所	〒							

※ご記入頂いた個人情報は丸亀市体育協会の事業運営のみに利用いたします。