



春の悠創の丘を一緒に歩いてみませんか？

## 悠創の丘

### 健康ウォーキング教室

悠創の丘は、“自然と人が共感し、創造する丘”をコンセプトとして整備された公園です。里山の面影を残した環境をウォーキングしてみませんか？ウォーキングは初心者の方でも安心。ウォーキングの楽しさを、悠創の丘をウォーキングしながら体感していただけたらと思います。

- 主催：株式会社 モンテディオ山形
- 日時：平成29年 4月23日（日）10:00~12:00
- 場所：悠創の丘 悠創館 当日は悠創の丘・悠創館 研修室にお集まり下さい。
- 講師：ながおか たかひろ 長岡 隆泰 株式会社 モンテディオ山形 運動指導スタッフ（健康運動指導士）

すとう こうた 須藤 康太 株式会社 モンテディオ山形 運動指導スタッフ

- 参加定員：一般男女30名 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込締切：平成29年 4月21日（金）  
但し教室当日、定員に満たしていない場合のみ先着順にて当日申込も可能。
- 受講料金：¥300 ※当日徴収させていただきます。  
受講料金は教室前に徴収いたします。  
なお、お申し込みいただいて当日参加できない場合は、前日までに当社にご連絡ください。ご連絡がない場合は、参加されない場合でも受講料金を徴収させていただきますのでご了承下さい。
- 教室内容：① 健康のためのウォーキング講習 ② 悠創の丘をウォーキング  
健康のためのウォーキング講習終了後、悠創の丘をウォーキングします。悠創の丘のウォーキングコースを利用し、楽しく継続できるウォーキングの取り組み方を学び、生活習慣病の予防と健康の増進を目指します。  
△当日は、運動出来る服装と水分補給できる飲み物、雨具、着替え、筆記用具などのご持参をお願いします。  
△雨天時の場合は室内で出来るエクササイズなどをご紹介します。

#### お問い合わせ

悠創の丘 指定管理者 株式会社 モンテディオ山形 指定管理部 施設運営チーム

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

TEL:023-655-5900 FAX:023-655-5907

※ご提出いただいた個人情報、当教室運営以外の目的では使用いたしません。

-----×キトリ-----

**お申込み** 悠創の丘 健康ウォーキング教室 <平成29年4月23日（日）開催>

NO,

下記の必要事項を、FAX 又は電話でお知らせ下さい。

| お名前 | 年齢    | 電話番号 | ご住所 |
|-----|-------|------|-----|
|     | ( 歳 ) | ( )  | 〒 - |