



悠創の丘から西蔵王公園まで秋のウォーキングコースを歩いてみませんか？

「ノルディックウォーキング」

で秋を楽しもう

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、どなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。悠創の丘から西蔵王公園まで秋のウォーキングコースを一緒に歩いてみませんか？

- 主催：悠創の丘企業共同体、西蔵王公園施設企業共同体
- 日時：平成29年10月24日（火）10:00～14:00
- 場所：山形市 悠創の丘及び西蔵王公園 当日は悠創の丘・悠創館 正面入口にお集まり下さい。
- 講師：^{すとう}須藤 ^{こうた}康太 株式会社 モンテディオ山形 施設運営チーム

＜日本ノルディックフィットネス協会（JNFA） アドバンスインストラクター＞

- 参加定員：30名 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込締切：平成29年10月21日（土）
- 参加費用：¥600（秋の汁物、保険料ほか） ※当日徴収させていただきます。
- 当日持物：運動しやすい服装、ウォーキングに適したシューズ、帽子、水分、昼食、着替え、筆記用具
ノルディックウォーキングポール（お持ちでない場合、無料貸出のポールのご用意がございます。）
ウエストポーチ・リュックサック等（両手が塞がらないバックをご用意下さい。昼食等を持って移動します。）
- 講座内容：悠創の丘と西蔵王公園の間の樹木下のコースを歩き、汗を流した後は、お昼に秋の汁物で食欲の秋を満喫します。

10:00 ～ 10:20	受付 集合は悠創の丘・悠創館 正面入口にお集まり下さい
10:20 ～ 10:30	開会行事（悠創館）
10:30 ～ 13:40	ノルディックウォーキング 西蔵王公園休憩施設に向けて出発（希望コース別） 昼食会 休憩施設にて 秋の汁物等あり 悠創の丘・悠創館に向けて出発 悠創の丘・悠創館 到着
13:40 ～ 14:00	閉会行事（悠創館）

お問い合わせ

悠創の丘 西蔵王公園 指定管理者 株式会社 モンテディオ山形 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は、当教室運営以外の目的では使用いたしません。

※キリトリ

お申込み 「ノルディックウォーキング」で秋を楽しもう（平成29年10月24日（火）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)	()	〒 -
希望コース	初心者（体力なし） ・ 中級者（体力普通） ・ 上級者（体力あり）		

※希望するコースに○を付けて下さい。