



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？

## 大人の遠足「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：**2018年10月23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：**須藤 康太**（すとう こうた）〈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：35名 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込締切：**2018年10月20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。
- 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、お昼に秋の汁物で食欲の秋を満喫します。  
（往復約8kmアップダウンあり）初めてコース、ほのぼのコース、いきいきコースを選択できます。  
△当日は、運動出来る服装、リュック、水分、昼食、雨具、着替えなどのご持参をお願いします。  
△小雨決行。悪天候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。

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** 大人の遠足「ノルディックウォーキング」で秋を楽しもう 〈2018年10月23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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めてコース（ノルディックウォーキング初めて）</li> <li>・ほのぼのコース（ほのぼの歩きたい）</li> <li>・いきいきコース（いきいき歩きたい）</li> </ul>		

※希望するコースに○を付けて下さい。