

幸世地域の皆様へ

桜並木を歩く ノルディックウォーキング



寒さも和らぎ、暖かい春の風を感じながら、気持ちの良いウォーキングを楽しめる季節になりました。

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングよりも運動効果が高く、スティックを使うことで体への負担を軽減できるため、どなたでも無理なく楽しめるスポーツです。

今回のイベントでは、桜並木の中を歩く絶好のロケーションをご用意しました。

春の美しい景色を楽しみながら、心も体もリフレッシュしませんか？

日時：令和7年3月29日（土）【雨天の場合は中止】

○受付：9時から ○開会：9時30分

集 合：北小学校体育館西側駐車場

※ウォーキングは加古川の桜並木の約4kmです。

講師は日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクターの**余田幸美**さんです。

- ◆ 参加資格 中学生以上。(定員オーバーした場合、幸世地区在住者を優先します。)
- ◆ 参加料 無料
- ◆ 申込方法 下記参加申込書により、3月14日(金)までに申込みください。
※先着40名になり次第締め切ります。
- ◆ その他 スティックは準備します。お茶等は各自でご持参ください。
注)雨天等の場合は、中止します。(幸世自治振興会ホームページで確認ください。)

○申込先 **幸世自治振興会事務局 (FAX 0795-82-5038)**
※幸世自治振興会ホームページからも申込できます。



切取り

ノルディックウォーキング 参加申込書

幸世自治振興会HP

| 氏 名 | 住 所 | 電話番号 | 備 考 |
|-----|-----|------|-----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

主催：幸世自治振興会(TEL 0795-82-5038) ・ 体育振興委員会