

《丹波市商工会員の皆様へ》

バランスのとれたスッキリ姿勢を目指しましょう！

ノルディックウォーキング体験会のご案内

11月30日(土) 少雨決行・荒天中止

丹波市商工会春日支部主催
女性部・青年部協賛

第一回：9時30分～12時

集合場所：春日町商工会館2階会議室

※9時30分～ セミナー

「ノルディックウォーキングの効果について」
～体幹を使い、バランスアップ～

※10時30分～ 体験会(黒井川周辺)

「体感！ポールを使って歩いてみよう。」

是非！ご家族・お友達も
一緒にご参加ください。

第二回：14時～16時

集合場所：「丹波年輪の里」駐車場

※初心者も経験者もどんどんご参加ください！

2グループに分かれて、それぞれに合った
講習をします。



参加費：1,000円 ポールレンタル500円

服装：動きやすい服装とシューズ、帽子

持ち物：飲み物、タオル、手袋、(レインウェア)

※ノルディックウォーキングは両手にポールを持つので
持ち物はウエストバックやリュックに入れて下さい。

◎生活習慣病など持病のある方は、事前に掛かり付け医にご相談の上ご参加ください。

◎少雨でも開催しますが、参加の判断は体調などを考え、ご自身でお願いします。

《講師紹介》

エヌウォーカー倶楽部 代表 藤川真司

(日本ノルディックウォーキング協会
認定 上級インストラクター)

年間400回以上の指導実績をもち
関西各地で活躍中の人気講師です。
豊富な経験により、各自の目的にあった指導は、
とてもわかりやすいと評判です。

《お問合せ先》

たんばエヌウォーカー倶楽部

余田 幸美(よでんさちみ)

(丹波市商工会女性部春日支部役員)

090-2106-3988

《お申込用紙》

※参加ご希望の方は11月28日までに下記内容をFAXまたはお電話でお申し込み下さい。

参加希望体験会：・第一回9時30分～12時 ・第二回14時～16時

お名前：

ご連絡先：

ポールレンタル：要・不要

参加人数： 人

所属支部：柏原・氷上・青垣・山南・市島・春日

第一回、第二回ともに参加される場合は、両方に○印を
お付けください。(一回分の参加費でご参加いただけます。)

《お申込先》

丹波市商工会春日支所

TEL:0795-74-0254

FAX:0795-74-2761