

歩かなければ歩けなくなる！歩けなければ寝たきりになる！
無理せず楽しく身体を動かしましょう。



★レンタルポールもあります。(1セット300円)

2020年度(秋・冬)健康イベント 参加者募集！

★予定表(小雨決行・荒天中止(延期)) ※諸状況により内容が一部変更になる場合あり

- 9月24日(木) 街道を歩こう！ (集合):道の駅 倶利伽羅源平の郷(津幡町竹橋)
- 10月22日(木) 歴史の城跡 (集合):道の駅 白山一向一揆の里(歴史館前)
- 11月26日(木) 紅葉を楽しもう！ (集合):奥卯辰山県民公園(管理事務所前)
- 12月24日(木) 寺院を巡ろう！ (集合):金沢東山(西養寺)
- 1月28日(木) 能登一宮で初詣 (集合):JR金沢駅西口 ※別途案内
- 2月25日(木) 春を見つけよう！ (集合):JR金沢駅西口 ※別途案内
- 3月25日(木) 春の海辺を歩く (集合):内灘砂丘(北鉄浅野川線内灘駅前)

★開催日:原則月1~2回 第4木曜日又は休日 (会員の要望等により上記以外にも実施予定)

★受付時間:9時30分~ 出発時間:10時 (※歩行距離 約5~10km ・ 時間2~4時間)

★参加費:会員(300円)・非会員(500円)・子供(200円) ※当日徴収(会員登録料100円)

※但し入館料、交通費等は別途 保険(主催者加入限度内)、資料代など

★準備:歩ける服装、帽子、手袋、雨具、シート、マスク、飲み物、おやつ(弁当)など

★申し込み・お問合せ:下記へ直接お願いします。※先着順(募集人数20名、最少実施人数5名)

●主催:健康いしかわNSクラブ 事務所:白山市富光寺町16 (FAX076-273-3926)

代表世話人:金丸和弘(090-3924-7165)・坂口弘(090-8485-4082)

協力:石川県ノルディック・ウォーク連盟 (INWL指導者会)

北陸K・K企画(健康スポーツ研究所)・TEAMはくさん21グループほか

