

シニアネイチャーカレッジ

～大人のポールウォーク教室～

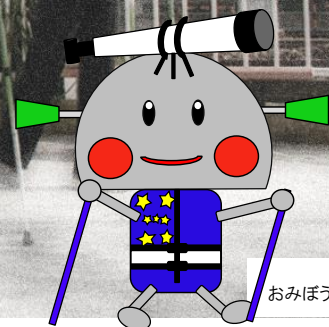


※イメージ図

日にち **3月21日**(木・祝)

午前の部 10:00～12:00

午後の部 14:00～16:00



おみぼう

◎コース：春の自然を感じ、利根川沿いをポールを使って歩きます。

ポールウォークは、2本のポールを手にして歩くことで、誰もが正しい姿勢のまま歩幅を拡げて颯爽と歩けるようになる「理想的な健康づくり」「介護予防」のツールです。初めての方でも講師の方が丁寧に教えてくれるので安心して、ご参加ください。ポールはこちらで用意させていただきます。

☆コースは、変更になる場合がございます。

◎集合場所：千葉県立水郷小見川少年自然の家

◎集合時間：午前の部/10:00 午後の部/14:00 ※午前と午後の部の内容は同じです。

◎参加対象：シニアの方 各回15名

◎持ちもの：①飲み物 ②タオル ③帽子等 ④雨具

◎服装：動きやすい服装、履きなれた靴

◎参加費用：1,500円[保険代・ポールレンタル代・郵送代等]

◎申込開始：2月21日(木) 9:00～ [事前の予約が必要です]

※定員になり次第、受付終了となりますので、予めご了承ください。

※お申し込み後、詳しいご案内をお送りいたします。



千葉県立水郷小見川少年自然の家
TEL:0478-82-1343 (火～日曜日 9:00～17:30)
指定管理者：小見川フィールズパートナーズ
〒289-0313 千葉県香取市小見川5249-1