



ノルディック・ウォーク de 春の花散歩



4月28日(土)

受付 9:15~
永源山公園管理事務所前

9:30~11:30

周南市大字富田2355-2 Tel.0834-63-7899

※天候により中止になる場合もありますのでご了承ください

◆ウォーキング専用のポールを使って歩く北欧生まれのノルディック・ウォークを是非体験してみてください。起伏に富んだ永源山公園のウォーキングコースには最適です。

◆公園の植栽管理をしている公園スタッフと一緒に園内のコースを歩きます。自然豊かな春の永源山公園の見どころを紹介します。



◆ウォーキングをはじめる前に知っておきたいウォーカーのための“コンディショニング”体のバランス(歪み)をチェックして、リセット(矯正)するためのポール・エクササイズを紹介します。



参加費 500円(保険料含む)

参加申込み

裏面参加申込書に必要事項を記入し、**4月26日(木)**までに公園管理事務所にFAXまたは直接申し込んでください。

ポールコンディショニング

【お問合せ・申込み先】 永源山公園管理事務所 Tel.0834-64-1705

永源山公園
パーク
ナビゲーション

色々知って更に楽しく



ようこそ永源山公園へ

スマートフォンでQRコードを読み込めば自然や様々な施設のご紹介等、永源山公園をより楽しく有効的に使っていただく為のウェアアプリをご利用頂けます。
※ご利用費用によっては動作が多少遅延する場合がございます。

公園の情報が満載

定員 20名程度 **初心者の方も大歓迎**

※ 希望者にはポールを貸し出します。
※ 公園内無料駐車場をご利用ください。

主催 永源山公園指定管理者 グリーン環境協同組合

ノルディック・ウォークde花散歩 参加申込書

| | | | |
|------------|-----|----------------------|---------|
| お名前 | | 性別 男 女 | 年齢 才 |
| 連絡先 | ☎ | | |
| ポールの貸し出し希望 | 有 無 | ノルディックウォークの経験はありますか？ | 有 無 |

| | | | |
|------------|-----|----------------------|---------|
| お名前 | | 性別 男 女 | 年齢 才 |
| 連絡先 | ☎ | | |
| ポールの貸し出し希望 | 有 無 | ノルディックウォークの経験はありますか？ | 有 無 |

| | | | |
|------------|-----|----------------------|---------|
| お名前 | | 性別 男 女 | 年齢 才 |
| 連絡先 | ☎ | | |
| ポールの貸し出し希望 | 有 無 | ノルディックウォークの経験はありますか？ | 有 無 |

申込先FAX
永源山公園管理事務所
0834-64-1705