

～心と体の元気づくり～



ノルディック・ウォーク de 春の花散歩

平成31年

4月20日(土) 9:30～11:30

永源山公園

集合場所 永源山公園管理事務所前 (山口県周南市大字富田2355-2)



自然豊かな春の公園内と周辺のコースを歩きます



初心者の方
大歓迎!

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。

受付 9:15～
定員 20名
参加費 500円 (保険料含む)



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)するためのエクササイズを紹介します。

- ※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。
- ※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。

【申込み方法】お電話または裏面の「参加申込書」に必要事項を記入しFAXしてください。

【締め切り】平成31年 4月18日(木)

お申し込み
お問合せ

永源山公園管理事務所
山口県周南市大字富田2355-2
TEL 0834-63-7899 FAX 0834-64-1705

【主催】永源山公園指定管理者 グリーン環境協同組合



公園の情報が満載

永源山公園 ノルディック・ウォーク de 春の花散歩 ～心と体の元気づくり～
平成31年 4月20日(土) 永源山公園 参加申込書

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

ふりがな		性別	男 女
お名前		年齢	歳
ご住所	(〒)		
電話番号	() -		
■当日ポールをご持参になりますか？ (はい いいえ) ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)			

(注) ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。
(ただし、今後行われるイベントや講習会等のお知らせを送らせていただく場合もございますので予めご了承ください。)

申込締め切り	平成31年 4月18日(木)
--------	----------------

申込先(FAX送信先)

永源山公園管理事務所

FAX 0834-64-1705