

ヘルスコンディショニングセミナー

ノルディック・ウォークを中心とした健康づくり 2021

身近な道具を使った簡単エクササイズ



ウォーキング・ポールや身近にある道具を使って日常でもできる簡単なエクササイズを紹介します。

12月19日 (日)

9:30~11:30

(受付9:15~)

【集合場所】

TOSOH PARK 永源山
メインエントランス広場

【定員】 20名程度

【参加費】 無料

参加
無料

- 運動のできる服装、シューズ、(飲料持参)でお越しください。
- 希望者にはウォーキング用ポールを貸し出します。(ウォーキング用ポール貸し出しは無料)

公園や周辺の自然環境の中での運動



開催日：1月15日 (土)

健康づくり(ウォーキング)を
継続して安全
に楽しむための
運動プログラム
について学びます



【申込み】

裏面「参加申込書」をFAXまたは
直接電話で申し込んでください。

申込み〆切 12月16日 (木)

【お問合せ・申込先】

TOSOH PARK 永源山
永源山公園管理事務所
山口県周南市大字富田2355-2

《電話の場合》0834 (63) 7899

《FAXの場合》0834 (64) 1705



※天候等により延期させていただくことがありますことご了承ください。

※公園内無料駐車場をご利用ください。

※発熱・咳・のどの痛み等の症状や健康状態のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

※感染予防策を十分に講じながら開催させていただきますのでご協力をお願いします。

第3回目 令和3年12月19日（日） 参加申込書

ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		(はい いいえ)		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		(はい いいえ)		

ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		(はい いいえ)		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		(はい いいえ)		

ふりがな		性別	男	女
お名前		年齢		才
ご住所	〒			
電話番号				
■当日のウォーキングポールをご持参になりますか？		(はい いいえ)		
■ウォーキングポールの貸し出しを希望されますか？		(はい いいえ)		

(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。
 なお、今後行われるイベントや講習会等のお知らせをおく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。

申込み〆切

令和3年12月16日（木）

【FAX送信先】

TOSOH PARK 永源山
 永源山公園管理事務所

0834 (64) 1705