

# 健康体操 & ノルディックウォーキング



◆ 開催日：**12月3日(土)**

◆ 内容：10:00～10:45 「健康体操」  
\*ストレッチング等  
10:45～11:30 「ノルディックウォーキング」  
\*専用ポールを使った全身運動

◆ 会場：福住屋内運動広場 & 漁川河川敷

◆ 対象：小学生以上の市民

◆ 定員：20名 \*定員になり次第、〆切ります

◆ 参加料：無料

◆ 講師：札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科  
健康運動指導士 本多 理紗 氏

◆ 申込期間

**11月7日(月)～13日(日)**

◆ 申込方法(下記のいずれかの方法でお申込みください)

1. NPO 法人恵庭市体育協会のホームページ  
申込みフォームから申込み
2. 総合体育館窓口で申込み(平日9時～17時)
3. 電話で申込み(平日9時～17時 TEL 21-9900)

## 【持ち物】

タオル、飲み物、上靴、  
マスク、ポール  
(ポールの無料貸出有)

## 【注意事項】

- 健康管理に十分注意し、当日体調が悪い場合は参加を見合わせてください。
- 参加者を対象に傷害保険を掛けますので、ケガした際は保険適用範囲内での対応となります。
- 個人情報につきましては、本協会主催事業以外使用しません。
- 開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影します。

\*新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を延期または中止する場合があります。

## 【問合せ先】

NPO 法人恵庭市体育協会

TEL 0123-21-9900

(平日：9時～17時)