



ノルディックウォーキング

～ 参加者大募集中 ～

暑い夏も過ぎ去り、スポーツの秋ということで・・・

神戸地区では秋のイベントを企画しました。ノルディックウォーキングの体験とフットリフレッシュストレッチを行います。スポーツをしたい方、運動不足の方、腰痛の方、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時 : 2014年11月2日(日) 10時から16時ぐらいまで

集合、解散場所 : JR 垂水駅

参加費 : 1000円程度 (ノルディックウォーキングの講習、レンタル費)

募集人数 : 10名程度 (募集人数に達し次第締め切ります)

内容 : 午前 : ノルディックウォーキングの講習、体験

(JR垂水駅→五色塚古墳→舞子砲台跡→明石海峡大橋→マリンピア) ランチ

午後 : フットリフレッシュストレッチ (アロマオイルを用いて下肢のセルフケアとストレッチ)

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、ランチ、レジャーシート

申し込み締め切り日 : 2014年10月25日(土)

名前、住所、連絡先を記載の上、下記迄ご連絡ください。

申し込み・問い合わせ先 : kobe@hyogo-yodai.net 神戸地区 皿池・大西 まで