

もりやまで 元気もりもり スポーツの輪!

# 生涯スポーツニュース

平成30年10月31日306号 発行(一財)金ヶ崎町生涯スポーツ事業団 ☎0197-44-5600-01 FAX44-5602  
ホームページ <http://mori-sc.net> メール [morispo-park@violin.ocn.ne.jp](mailto:morispo-park@violin.ocn.ne.jp)

## 元気 100 歳赤とんぼ爽やかウォーク

延期しておりました「元気 100 歳赤とんぼ爽やかウォーク」および  
「ノルディックウォーキングフェスタ in 金ヶ崎」を開催します!!

【日 時】 11月18日(日) 受付時間 8:30~9:50

【場 所】 森山総合公園陸上競技場

【内 容】

9:00~9:50 ノルディックウォーキング講習会(希望者)

10:00 ウォーキング・ノルディックウォーキングスタート

コースは3・5・8kmの3コースから選べます。

【参加費】 無料 豚汁サービス・ニュースポーツ体験コーナーもあります!

【その他】・ノルディックウォーキングポールの貸出を希望する方は受付で申し出てください。  
・当日悪天候の場合は中止します。



## 健康増進教室 ポールウォーキング教室

受講料無料!

ひざや腰が痛くて歩くのがちょっとという方...ポールを使ってみませんか。

普段杖をつけて歩いている方...体が傾いていませんか。

ウォーキングにマンネリを感じている方...ポールを使って背中や二の腕をシェイプしてみませんか。

【日 程】 11月 3日(土) 9:00~11:00

○千貫石温泉散策コース

11月11日(日) 9:00~11:00

○赤とんぼウォーキング5kmコース



【その他】・受講料は無料ですが、ポールをレンタルされる場合は別途200円がかかります。  
・全日程、一度生涯スポーツセンターに集合してから移動いたします。  
・雨天時はセンター内で行いますので、内履きをご準備ください。