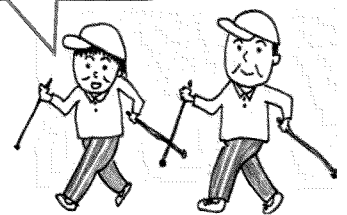


見守りながら ノルディックウォーキング

12月8日(火)、1月12日(火)、2月9日(火)、全3回

13:30～15:30

初めての人も
大丈夫！
ノルディック
ボールの貸し
出しもありま
すよ。



2本のポールを使うノルディックウォークは、
ひざの負担を減らしながらできる全身運動です。

昨年度に引き続き、「交差点等注意箇所入り
見守りウォーキングマップ」のコースを歩いて、
見守りボランティアをしながら、健康づくりをしてみませんか。

- ◆ 集合・・鹿玉協働センターホールに13時30分集合（解散も同じ場所）
- ◆ 定員・・15人程度(応募多数の場合、子ども見守りボランティア登録者を優先)
- ◆ 対象・・どなたでも ◆ 講師・・村松 寛子先生
- ◆ 持物・・歩きやすい服装と靴、汗を拭くタオル、水分補給用の飲み物、帽子、
手袋、体温調節ができる上着、リュックサック、ポール(ある人)、
名札とタスキ(申込時に教育委員会の子ども見守りボランティアに登録できます)

※雨天の場合、室内での運動になります。

【問い合わせ】浜名区鹿玉協働センター・電話番号:053-582-3011

申込番号

★ 申込方法・(1)窓口で申込書に記入、(2)スマホなどでフォームに入力

★ 申込期間・・11月19日(木)

- ※ 協働センター窓口で申し込む場合、日曜日と休祝日は受け付けておりません。申請書を提出できる曜日と
時間は休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。
- ※ スマホなどを利用する場合、応募フォームからの申し込みをお願いします。応募フォームは、「鹿玉協働セ
ンターのお知らせ」から、この講座にある緑色の申し込みボタンを押して、開くようにお願いします。
- ※ 一次締め切り後の申し込みについては、お断りする場合があります。
- ★ 11月26日(木)に、参加できる時間や回数などを受付番号と一緒に掲示します。
お電話でもお問合せいただけます。ホームページ掲載は前後する場合があります。
- ※ 開催困難な事態が発生した時、講座を中止または延期する場合があります。あらかじめご了承ください。

鹿玉協働セ
ンターから
のお知らせ



キリトリ

地域づくり講座を受講したいので申し込みます。また、活動の写真を市HPやセンターたより等へ掲載することにも同意します。

見守りながらノルディックウォーキング		ふりがな 参加者氏名		申込番号	
電話番号 (連絡がつく番号)				※一緒に申し込んだ人が落選した時の辞退について ☐ 辞退する ・ ☐ ほかの人に関係なく参加する ↓ 一緒に申し込んだ人の氏名を記入ください	
住所					
年代	代	持参ボールの有無	有・無		
お住まいの自治会		見守りボランティ アの登録	有・無		