参加希望者 各位　　平成 28 年 7 月 12 日

精華町ノルディック・ウォークを楽しむ会

「ノルディック・ウォーク」定例会のご案内

「精華町ノルディック・ウォークを楽しむ会」は５月から活動をスタート、７月からは、毎月１～２回（原則土曜日）精華町内の素晴らしい名所やウォーキングコースを楽しく巡る活動に入っています。前回（７月９日）は雨天のため、予定していましたウォークは残念ながら中止となりました。改めて７月２３日（土）に、安全でウォーキングにふさわしいコースの「煤谷川遊歩道」と「日本の都市景観 100 選に選ばれた精華大通り」のウォークを実施することに決定しました。集合場所を高齢者のサロンである“みんなの元気塾”（古民家）とし、ウォーク後は昼食とお茶で楽しい歓談の時間をとることにいたします。初めての方にも、お気軽に参加いただければと願っておりますので、お知り合いでお誘いいただける方がありましたら、よろしくお願いいたします。

記

１．日　時　**７月２３日（土）９：００　集合**
　　＊前日 19：00 の天気予報により中止するときはメールでご連絡いたします。

２．場　所　**みんなの元気塾**（精華町東畑荒内４５－１）

３．講　師　全日本ノルディック・ウォーク連盟認定
　　インストラクター　上野 政弘氏

４．内　容　**［ 定例会 ］**　９：００～１１：００
　　＜コース：煤谷川遊歩道と日本の都市景観 100 選に選ばれた精華大通り＞
　　［ 昼　食 ］　１１：３０～１３：００
　　＜みんなの元気塾で“ワイワイと歓談＞
　　＊雨天の場合は

５．参加料　食事会参加の方は１０００円。美味し弁当７５０円＋お茶２５０円です。
　　また、ノルディック・ウォークのポールはレンタル（３００円）で当日ご用意します。

６．保　険　参加の方は、傷害保険の手続き上生年月日が必要ですので、まだご連絡いただいていない方は、参加連絡いただくときにメールまたはＦＡＸでご連絡お願いします。

７．お願い　当日は動きやすい服装・靴でお越しください。また、暑い季節時期ですので帽子・着替え・水分補給等の持ち物のご用意と、リュックスタイルでご参加いただければと思います。
　　なお、みんなの元気塾の駐車場は確保していますが、できるだけ乗り合ってお越しください。

８．申込み　食事の手配もあり、７月２１日（木）中にメールまたはＦＡＸで申し込み願います。

＊お問い合わせは　事務局　安宅（あたぎ） 吉昭　(090-9981-6218）までお願いします。　　以上

→ 精華町ノルディック・ウオークを楽しむ会　安宅 吉昭 行　　＊ 初めて参加の方は必ずお送り願います。

mail:atagi-yoshiaki@kinet-tv.ne.jp　　FAX:0774-94-3261

７月２３日（土）「ノルディック・ウオーク」定例会参加申込書

氏　名	（男・女）	生年月日	昭和・平成 年　月　日
住　所	〒　　－	ＴＥＬ	
		携　帯	
昼食・お茶	（昼食・お茶）申込みます　　要らない	Mail アドレス	
ポール	レンタル申込みます　ポール持っています		