

道民の森 はじめての方でも参加できる！

# ルディックウォーキング教室

日程 第1回 10月 4日(土)

第2回 10月11日(土)

第3回 10月18日(土)

第4回 10月25日(土)

時間 午前の部 10:30~12:00

午後の部 13:00~14:30

集合 神居尻案内所(10分前までにお集まりください)

会場 道民の森 神居尻地区 (石狩郡当別町青山奥三番川)

対象 小学生以上の方(医師から運動の制限を受けていない方)

参加料 無料

内容

① オリエンテーション (20分)

② 「さくさくコース」体験 (70分)

定員 30名

持ち物

動きやすい服装・運動靴(アウトドア用など)・防寒具・タオル・帽子  
両手が使えるバック(リュックなど)・雨具(強い雨天時変更の場合有)

【お問合せ】

●道民の森管理事務所

☎ ( 0 1 3 3 ) 2 2 - 3 9 1 1

●NPO法人 健康保養ネットワーク

☎ ( 0 1 1 ) 2 1 1 - 1 7 4 5

主催 石狩振興局 共催 当別町