

森を楽しむ健康講座

平成29年**6月11日**（日）

四季それぞれの森でリラックスしませんか？

今回の森体験は、**ノルディックウォーキング**を行います。



講座の流れ

- | | |
|--------|----------------|
| 9時30分 | 受付開始 |
| 9時45分 | ノルディックウォーキング |
| 11時15分 | （着替え等の時間を取ります） |
| 12時 | 朴葉寿司づくり |
| 13時30分 | 草花を描く |
| 15時 | 終了 |

※ いつもと比べ、少しお早い開始です。



ポールは別途350円で、貸し出します。



申込み締切:6月8日(木)

<ご予約・お問い合わせ先>

南ひだ健康道場

住所:下呂市萩原町四美1557-3

電話:0576-55-0010

休館日:火・水曜日(火・水が祝日の場合は営業)

参加費 1,000円

※ この講座は、運営の一部を県が補助しておりますので、通常の健康体験講座より安価となっております。

共催 南飛騨健康増進センター、南ひだ健康道場講師の会