

春！新緑の季節！

緑あふれる丹波の地で 思いっきりリフレッシュ



令和5年4月29日(土・祝)

丹波の森公苑

(兵庫県丹波市柏原町柏原5600)



① ノルディックウォーキングでハイキング

時間 9:00 - 12:30 ※雨天中止

内容 ポールの使い方や歩き方の練習をしてから丹波の森公苑の里山を歩いて春の自然を楽しみます。
(ハイキング前にクリンソウを植樹します)

参加費 800円 ※ポールをお持ちでない方は有料(200円)でレンタル可能。

定員 10名 ※先着順

持ち物 歩きやすい服装、靴、帽子、タオル、軍手、薄手の手袋、飲み物、リュックかウエストポーチ



② 2本のポールでエクササイズ

時間 14:00 - 15:00

場所 練習室

内容 室内で楽しくカラダを動かします。適度な運動と筋力維持で免疫力を高め自分のカラダを守りましょう♪

参加費 1,000円 ※ポールレンタルサービス

定員 10名 ※先着順

持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物



ランチ 食養生と点心EdeNさんの季節の薬膳をテーマにした曲げあっぱ弁当(税込1,300円)を注文いただけます。ノルディックにあわせて薬膳弁当もお楽しみください♪



※イメージです

主催者 たんばエヌウォーカー倶楽部 代表 余田幸美(よでんさちみ)

「自分の足で歩けることの大切さ」や「歩くことの楽しさ、気持ち良さ」を伝えようと丹波市を中心に兵庫県各地で活動しています。

申込方法 電話またはメール等で下記までお申込みください。丹波の森公苑でも申込みを受付けています。

申込み・問合せ先 余田幸美 TEL:090-2106-3988 mail:aru.sachimi@gmail.com

丹波の森公苑 管理課 〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原5600
TEL:0795-72-2127 FAX:0795-72-5164



※参加に際し、新型コロナウイルス感染防止対策として感染予防にご協力ください。

切り取り線

申込書【令和5年4月29日 春！新緑の季節！緑あふれる丹波の地で思いっきりリフレッシュ】

お名前					電話番号		
ご住所					ポールレンタル	要 ・ 不要	
○印をつけてください	①ハイキングのみ	①+ランチ注文	②エクササイズのみ	②+ランチ注文	①+②+ランチ注文		

ご記入いただいた個人情報は、安全かつ厳重に管理します。なお、丹波の森公苑が行う事業の案内等に利用させていただくことがあります。

丹波の森公苑「生活創造活動グループサポート事業」を利用しています。