

# ノルディックウォーキング in 道民の森 2回目

初夏の森の中で心地よい汗をかき、ヨガを楽しみ、血管年齢チェックで健康づくり

**とき** 平成30年6月10日(日) 10時~15時

**ところ** 道民の森 神居尻案内所前

**持ち物** 手袋、着替、飲み物など

**内容** 午前:ノルディックウォーキング  
午後:ヨガ



**昼食**

地元の食材を使ったお弁当を用意します。



**募集** 先着20名

**参加料** 1000円



**支援協力** 一般社団法人地域ウェルネス・ネット

**申込先 及び 問合せ先**  
一般財団法人 北海道森林整備公社  
道民の森管理事務所  
tel:0133-22-3911 fax:0133-22-3993  
〒061-0216 石狩郡当別町栄町192-7