

ノルディックウォーキング

in 道民の森

4回目

晩秋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10月7日（日）10時～15時

ところ

道民の森 神居尻地区
コテージ食堂集合

持ち物

手袋、着替え、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

地元食材も使ったお弁当を
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