ノルディックウォーキング in 道民の森 4回目

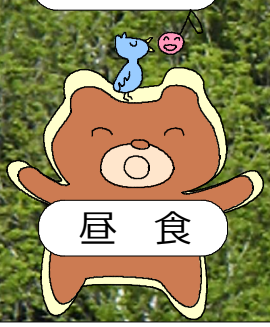
初秋の森の中で心地よい汗をかき、ヨガを楽しみ、血管年齢チェックで健康づくり

と　き　平成29年10月1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エルネス・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