

要予約

ノルディックウォーキング

in 道民の森 3 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 9月1日（日） 10時～15時

ところ 道民の森 神居尻地区 総合案内所前

参加料 1000円

持ち物 手袋、タオル、帽子、防寒着など

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

支援協力

一般社団法人 ウェルネス・ネット

申込先 及び

一般財団法人 北海道森林整備公社 道民の森管理事務所

問合せ先

tel:0133-22-3911 fax:0133-22-3993
〒061-0216 石狩郡当別町栄町192-7

