とやま健康パーク

ストックウォーキングで健康づくり

in とやま健康パーク

参加者募集中

竹中指導員と共に歩きましょう。皆様のご参加をお待ちしています!!

日　程	2021年**8月7日(土)**
会　場	とやま健康パーク 屋外遊歩道～熊野川河川敷き（2キロコース）
時　間	9:30～　生命科学館･屋外広場側入口に集合 検温・体調チェック 9:45　ストレッチ体操、ウォーキング説明 10:00　ウォーキングスタート 10:40頃　ゴール予定
参加要件	一定の距離を歩行することに支障がない方
参加費	**無料**
特　典	健康スタジアム3時間利用できます（当日のみ）
定　員	先着15名
申　込	**健康パーク受付までお申し込みください。** ※キャンセルされる場合は、ご連絡ください。
ㄨ　切	定員になり次第締めㄨ切となります。
その他	・雨天時は、生命科学館周遊コース（100ﾒｰﾄﾙｺｰｽ）を歩きます。 ・ご希望の方にはストックの貸し出しもいたします。 ・歩きやすい服装・シューズ、帽子を着用 ・水分補給できるもの、タオル等持参 ・講座では新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。 手の触れる箇所の消毒、ソーシャルディスタンスを配慮した配置等をします。 参加者の方には、検温・体調チェック、マスクの着用（鼻だし可）、手指の消毒をお願いします。

竹中指導員
・プラザ指導員
・(一社)全日本ノルディックウォーク連盟インストラクター
・健康運動指導士

◎お問い合わせ、お申し込みは･･･
とやま健康パーク
TEL 076-428-0809　FAX 076-428-0831
〒939-8224　富山市友杉151番地　http://www.toyama-pref-ihc.or.jp