

とやの健康クラブ

回	期 日	内 容	会 場
1	4月3日 月	オリエンテーション／ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
2	4月10日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
3	5月1日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
4	5月15日 月	レク式バイアスロン	ビッグスワン周辺
5	6月5日 月	レク式体力チェック／ポールウォーキング	ビッグスワン会議室
6	6月19日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
7	7月3日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
8	7月17日 祝月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
9	8月7日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
10	8月21日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
11	9月4日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
12	9月18日 祝月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
13	10月2日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
14	10月14日 土	講演会「ウォーキングからフルマラソンへ」	妙高市文化ホール
15	10月15日 日	レク式バイアスロン	妙高市新井総合公園
16	10月16日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
17	11月6日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
18	11月12日 土	コミュニケーションワーク	ビッグスワン会議室
19	11月20日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
20	12月4日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
21	12月18日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
22	1月15日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
23	2月5日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
24	2月19日 月	レク式体力チェック／ポールウォーキング	ビッグスワン会議室
25	2月24日 土	カップ大会	城山運動公園
26	2月25日 土	カップ大会	城山運動公園
27	3月5日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺
28	3月19日 月	ポールウォーキング	ビッグスワン周辺

開催日：平成29年4月3日～平成30年3月19日（毎月第1・3月曜日）

時 間：10：00～12：00

会 場：ビッグスワンスタジアム周辺／ビッグスワンスタジアム会議室 他

集 合：新潟県スポーツ公園 列柱廊（スポーツ公園駐車場 横）

対象者：50歳代から80歳代の男女 定員30名

参加費：1回参加200円 全講座2,000円

持ち物：運動やウォーキングができる服装、シューズ、ポール（お持ちの方のみ）

水分補給用飲料、タオル、季節により体温調節できる服装

ポールを両手に持つため、リュックやナップサックなど手のあく荷物入れ

申 込：先着順に受付をします。定員になり次第、締め切らせていただきます

TEL・FAX・メールで下記までお申し込み下さい。

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

TEL：025-287-8709 FAX：025-287-8710

E-mail：n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

※参加に際しての注意事項

- ・祝祭日の講座日は、期日を変更する場合があります。事前にお知らせをいたします。
- ・参加に際してご記入いただいた個人情報、本事業の運営のみに使用します。
- ・事業中に撮影した写真等につきまして、広報等に使用させていただくことがあります。
- ・年間計画に変更が生じた場合はお知らせいたします。あらかじめご了承ください。
- ・事業中に発生した事故や怪我については、保険で対応いたします。

