

# 自然ふれあいウォーキング教室を 開催いたします！！

## 【内 容】

『山形市少年自然の家周辺を，樹木を観察し，また説明を聞きながら，ノルディックポールを使用して散策します。』

～～ノルディックポールを使用してウォーキングすると～～

全身の筋肉をたくさん刺激し，通常よりエネルギー消費が20%増加します。体力づくり・スタミナアップ・ダイエットにも効果的です。また，上半身もしっかり使うので，肩や首のコリの解消や肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

- 日 時 令和元年10月31日（木）
- 時 間 9：00～13：00（予定）
- 集合場所 山形市総合スポーツセンター野球場（きらやかスタジアム）  
正面入口内ホール（受付をいたします）  
  
※小雨決行 当日の天候等で中止の場合は，当協会  
ホームページのトピックス欄に情報を掲載いたします。
- 主 催 公益財団法人山形市体育協会
- 募集人員 一般男女 20名
- 参加料 1日1人500円（傷害保険料込）当日ご持参ください。
- 持ち物 昼食，運動できる服装，タオル，飲料
- 募集期間 令和元年10月27日（日）まで
- 講 師 山形市レクリエーション指導者会・山形市少年自然の家職員
- 申込方法 山形市総合スポーツセンター野球場（きらやかスタジアム）事務室  
まで直接ご来館にて，当協会ホームページから，またはFAX・メール  
・ハガキにより，①参加者のお名前 ②年齢 ③住所 ④電話番号  
をご記載の上，下記までお申込み下さい。
- 問合せ先 山形市総合スポーツセンター野球場（きらやかスタジアム）事務室  
住 所 〒990-0075 山形市落合町1番地  
TEL 023-687-1789  
FAX 023-687-0189  
E-mail ys-baseball@yamagatasi-taikyou.jp  
ホームページ <http://yamagatasi-taikyou.jp>