

# ノルディックウォーキング

## NORDIC WALKING

### 西の原 & 三瓶温泉

ノルディックウォーキングで汗をかいた後は温泉へ  
芝の上なので膝にも優しい♪

日 時: 10月28日(水)

時 間: 10時00分~13時30分

~予定表~

10時 来島交流センター集合 ~移動~  
準備運動・体操

10時40分~11時30分 西の原  
・ウォーキング 芝生の上を歩きます。

11時30分~13時00分  
・さんべ荘(食事・温泉)

13時30分 来島交流センター解散

※どなたでも参加できます!!

集 合: 来島交流センター

参加費: 無 料

申込先: 来島公民館(76-2393)

持ち物: 水分、帽子、タオルなど

※貸出用のノルディックポールあります。

※入浴料・食事代については自己負担です。

お申込は  
こちらから



○参加ご希望の方は、来島公民館(76-2393)へ申し込み下さい。  
○公用車(定員10名)を準備していますが、現地集合していただいてもOKです。