

ウエルネスウォーキングとは
 ウエルネス理論に基づいたプログラムで、
 ノルディックウォーキングや健康ウォー
 キング、まち歩きなどの要素を取り入れた
 新しいウォーキングスタイルです。

第1回 かがた ウエルネスウォーキング

主催：笠形オーガニックファーマーズ
 協力：日本ウエルネスウォーキング協会
 かがた温泉せせらぎの湯

※写真はイメージです

第1回 かがたウエルネスウォーキング
 日時：平成30年1月28日(日)
 場所：かがた温泉 せせらぎの湯
 門前物産館前集合
 受付：9:00~9:30
 参加費：2,000円
 (オーガニック弁当・温泉・資料費・保険代込)
 プログラム：

- 9:30~ コース等の説明
 血圧・脈拍等の測定
- 10:00~ 準備体操後ウォーキング
- 11:45~ 血圧・脈拍等の測定
- 12:00~ 昼食(オーガニック弁当, 味噌汁)
- 13:00~ 天然温泉入浴



連絡先：笠形オーガニックファーマーズ 事務局 牛尾 祐美子 (0790-27-9292)
 角元 優生 (080-6321-1452)

(切り取り線)

▼参加申込書

ふりがな		性別	男・女
氏名		電話番号	
住所	〒		

医師の指示により運動に制限のある方は参加できません