

健康に
良いね



参加費無料！
ポールも無料貸出！

1月20日(水)

10:00~12:00 (交流会は12:00~を予定)

協力隊限定！

① ノルディックウォーキング体験

&

② 交流会 in 小平の里

ノルディックウォーキングとは…

二本のポールを使うことで全身の筋肉の9割を使えるエクササイズ！
姿勢改善や体力づくり、リハビリにも効果があります。ポールを持って腕を前後に動かすことで、普通のウォーキングよりカロリー消費量が20%アップ！
正月太りした方や体型維持したい方などぜひどうぞ！！

小平の里とは…

群馬県みどり市の大間々にある、キャンプ場や親水公園、鍾乳洞や植物園、果ては入浴施設もある多目的複合施設なのだ！m9(・ω・)っトーン！
ちなみに、屋内、屋外問わずワークショップやイベントの開催なども出来るので、イベント会場等を探している人はぜひ相談してみてください！（みどり市の隊員もたまにイベントやったりするよ）

※入浴場（檜風呂！？）もあるので、イベント終了後に入浴（実費）も出来るよ☆
(>ω<)v キャンペ。 (タオル、歯ブラシ等販売あり。バスタオルは販売していないので、要持参)

【イベント内容】

- ① ノルディックウォーキング体験
- ② 交流会（昼食）
※昼食は小平の里の狸穴亭を予定（実費）メニューは二枚目をご参照ください
※どちらか片方の参加でもOKだよ！

【定員】

10名程度 ※要事前申込み

【参加費】

無料 ※ポールは無料で貸出します

【持ち物】

飲み物、タオル、マスク、防寒着、動きやすい服装や靴、必要に応じてリュックやウエストバッグ

【集合場所】

小平鍾乳洞駐車場
群馬県みどり市大間々町小平296付近
※分かりにくいので必ずネットで確認してね☆

(↓Google Mapのハイパーリンク)

<https://goo.gl/maps/PNzw81YqASuWNXD18>



【申込、問合せ先】

群馬県みどり市地域おこし協力隊

原田：090-5309-2901

獅子内：080-8213-5258

※どちらに掛けても大丈夫だよ☆