

富田林市市民会館を出発して、片道約4キロ
(往復約8キロ)かけて太子町にある叡福寺を
目指してノルディックウォークします！

初心者の方も、事前にインストラクターによる
簡単な講習を受けて頂きますので、安心して
ご参加頂けます！



ノルディックウォーク

～秋を満喫！みんなで歩こう叡福寺～

11月5日(土)

平成28年

時 間：10:00～15:30※予定

受付場所：レインボーホール(富田林市市民会館)1階中ホール(受付開始9:30～)

参加費：お1人様/1,000円(参加費のお支払は1階事務室です)

※ノルディックポールレンタル料：お1人様/500円

定 員：30名様(先着順)

申 込：平成28年10月6日(木) AM10時～応募受付開始

持 ち 物：昼食/敷き物/飲み物/雨具/帽子/タオル/運動靴

ノルディックポール(お持ちの方)

その他：動きやすく両手が使える服装、運動靴でご参加下さい。

舗装された歩道、片道4キロ(往復8キロ)のコースを歩きます。

途中アップダウンのある坂道がございます。

コースなど詳細につきましてはレインボーホール事務室までお問合せ下さい。



当日のスケジュール(予定)

9:30 受付開始(富田林市市民会館)

10:00 開始・準備体操等

10:30 (富田林市市民会館)出発

12:00 叡福寺前の広場で(昼食)

13:00 叡福寺出発

14:30～15:00頃(レインボーホール到着)

15:30(解散)

※予定ですので、当日は変更・前後する場合があります
予めご了承ください。

お申込み記入欄

お名前

電話

メール

アドレス

ご年齢

ポールレンタル

要 / 不要

雨天により中止する場合はこちらからご参加者様にご連絡差し上げます。
必ず、繋がりやすい電話番号と、メールアドレスをお持ちのお客様はご記入
お願い申し上げます。(お電話からのご予約もお受付しております)

お申込み・お問合せは

レインボーホール(富田林市市民会館) ☎0721-25-1117 (受付9:00～17:30 休館日:水曜日)