令和7年度　地域づくり講座

【鹿玉協働センター】

ノルディックウォーキング体験

～見守りながら鹿玉の名所めぐり～

初めての人も大丈夫！ノルディックポールの貸し出しもありますよ。

12月4日(木)と9日(火)、全2回
14:00～16:00

２本のポールを使うノルディックウォークは、ひざの負担を減らしながらできる全身運動です。

「交差点等注意箇所入り見守りウォーキングマップ」のコースを歩いて、子どもたちを見守りながら、健康づくりをしてみませんか。

◆ 集合場所・・鹿玉協働センターホール（浜名区宮口3171）
◆ 定員・・１５人(応募多数の場合、参加回数の調整及び地域の人を優先した抽選を実施)
◆ 対象・・どなたでも　　◆ 講師・・村松 寛子先生
◆ 持物・・汗を拭くタオル、水分補給用の飲み物、歩きやすい服装と靴
帽子、体温調節ができる上着、リュックサック、ポール(ある人)

【問い合わせ】浜名区鹿玉協働センター・電話番号:053-582-3011

申込番号	

※ この講座は、インターン生(イメージ写真のモデル)2人と協働センター職員で計画しました。

★ 申込方法・(1)窓口で申込書に記入、(2)スマホなどでフォームに入力
★ 申込期間・・１１月７日(金)

※ 協働センター窓口で申し込む場合、日曜日と休祝日は受け付けておりません。申請書を提出できる曜日と時間は休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。
※ スマホなどを利用する場合、応募フォームからの申し込みをお願いします。応募フォームは、「鹿玉協働センターのお知らせ」から、この講座にある緑色の申し込みボタンを押して、開くようにお願いします。
※ 一次締め切り後の申し込みについては、お断りする場合があります。
★ 11月11日(火)に、参加できる時間や回数などを受付番号と一緒に掲示します。お電話でもお問合せいただけます。ホームページ掲載は前後する場合があります。
※ 開催困難な事態が発生した時、講座を中止または延期する場合があります。あらかじめご了承ください。

鹿玉協働センターからのお知らせ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ キリトリ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

地域づくり講座を受講したいので申し込みます。また、活動の写真を市HPやセンターたより等へ掲載することにも同意します。

ノルディックウォーキング体験	ふりがな 参加者氏名		申込番号	
電話番号 (連絡がつく番号)		※一緒に申し込んだ人が落選した時の辞退について **□辞退する　・　□ほかの人に関係なく参加する** ↓　一緒に申し込んだ人の氏名を記入ください		
住所				
年代	代	お住まいの自治会名		