

体験型避難訓練イベント

ノルディック・ウォークで行く避難タワーin 舞阪

ノルディック・ウォークは、普通のウォーキングよりも安全で、脂肪燃焼が期待できる運動です。2本のポールを使って歩くことで、膝への負担が和らぎ、二の腕のシェイプアップ効果も期待できます。

参加者同士楽しく会話しながら歩きませんか！

ご家族・ご友人を誘ってご参加ください。

参加者には当日参加賞をプレゼント！！

【開催日時】 **11月7日（金）**

9:30～12:00（受付／9:15～）

【集合場所】 舞阪総合体育館

【参加対象】 一般の方

【定員】 30名（先着順）

【参加料】 600円（傷害保険料等含む）

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、帽子、タオル、飲み物など
※なお、マイポールをお持ちの方は、ご持参下さい。



写真はイメージです。

今回コース

- ・弁天島公園津波避難マウンド
 - ・避難タワー（西町）
 - ・往還通り（舞坂宿）周辺
- 約5、5km**（予定）

【申込方法】 舞阪総合体育館（舞童夢）【電話：597-2800】へ
電話または直接来館にてお申込ください。

10月15日（水）午前9時～ 申込受付スタート

■注意事項

- ・運動制限のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加ください。
- ・小雨の場合、当日朝8時30分に開催の判断をいたします。
- ・詳しくは、舞阪総合体育館までお問合せください。



【主催】（公財）浜松市スポーツ協会

【協賛】 東海ビハレツサービス株式会社

舞阪総合体育館（舞童夢）

【住所】 中央区舞阪町舞阪 2623-32

【電話】 053-597-2800