

## 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と防潮堤 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！！



写真はイメージです。

【開催日時】 **11月12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、ポール代含む)

【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。

### 今回コース

避難タワー(新町・仲町・砂町)  
周辺

約**4km**(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(金) 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9時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。

舞阪総合体育館(舞童夢)

[住所] 西区舞阪町舞阪 2623-32

[電話] 053-597-2800

【主催】(公財)浜松市スポーツ協会 【協賛】菜堂