

インターバル速歩体験教室

+ 美味しいランチを

効率よく楽しくウォーキング！
運動後は美味しいランチを



～地域通貨ルイザ券が今回のカギとなる!?!～



インターバル速歩実践

会場移動が困難な方は送迎いたします

ランチタイム



風越総合体育館に集合



インターバル速歩説明
準備体操



森の中のレストランこどうを
めざし出発！（片道1.9km）



地域通貨ルイザの使えるお店マップ加盟店
森の中のレストランこどう様

6月19日（水）

10時00分～13時30分

（受付：9：45～）

集合会場：風越総合体育館

メインアリーナ

ランチ会場：森の中のレストランこどう

12：00～

（13：15 現地解散）

【メニュー】

地元野菜のサラダ

【メインはパスタかピザ好きな方を】

1. 生ハムとオシロイ豆腐のクリームソースパスタ
2. マリゲリータ
コーヒーor紅茶（アイス・ホット）

※アレルギーのある方は事前にお知らせください

講師

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
健康推進コーディネータ 下平 博和 さん

定員

30名（完全予約制・申し込み先着順）

参加費

1,000円（ランチ代を含む）

持ち物

中山道制覇！ウォーキングマップ
動きやすい服装、帽子、飲み物
雨具、屋内用運動靴 他

申込締切

6月17日（月）※定員になり次第終了

＜健幸マイレージポイント対象イベント＞

参加者には、200ポイントシールを配布します。

“健幸マイレージとは”

住民の安心・健康・福祉に関する活動に対するポイント制度で、対象事業への参加でポイントが得られます。

主催 軽井沢町社会福祉協議会

【申し込み・問い合わせ】 軽井沢町社会福祉協議会 TEL 45-8113 / FAX 46-2116