

食とノルディックウォーキング 体験講座

日時;令和7年6月27日(金)9時~12時15分

(受付8:45~)

集合場所;ふれあい広場あつべつ

第1部
9:00~10:45

ノルディックウォーキングで
まちを歩こう!

日本ノルディックフィットネス協会
公認インストラクター

澁谷 洋子 氏

日本ノルディックウォーキング協会
公認インストラクター

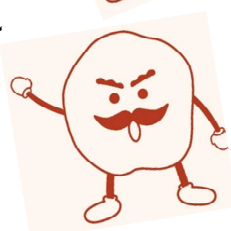
古川 亜優美 氏



厚別区マスコット
キャラクター
ピカットくん

第2部
11:00~12:15

コロッケのおはなし
~おいしい北海道の恵みを
全国の食卓へ!~



サンマルコ食品(株)
コーポレートマネジメント部
部長 久郷 真司 氏

対象:厚別区在住の方(概ね3kmを歩行可能な方)

定員:20名(定員を超えた場合、抽選を行います)

持ち物:リュック・帽子・薄手の手袋・飲み物・タオル等

※ ウォーキング講座と栄養講座はセットでご受講いただきます。

※ 雨天の場合は、屋内(厚別保健センター3F)で実施します。

※ 歩きやすい服装・靴でご参加下さい

※ 使用するポールは無料で貸出します



申込方法

申込受付期間:6月11日(水)~6月17日(火)

(電話の場合;土・日曜を除く 8:45~17:15)

下記の連絡先に、電話かFaxでお申込み下さい。

申込みの際は、氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を
お申し出ください。

当選した方には6/23までに通知いたします。

主催:厚別区保健福祉部健康・子ども課

連絡先:厚別保健センター ☎011-895-1881

FAX011-895-5922

SAPP
RO



02-Q03-25-1115
R7-2-839