



# 里山でノルディックウォーキング @枚方市野外活動センター

## 講師紹介



### 岡本 猛 先生

健康運動指導士

NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会 アドバンスインストラクター

社団法人メディカルフィットネス協会 介護予防運動トレーナー

日本レクリエーション協会 レクリエーションコーディネーター

「新しいウォーキングスタイルを、ぜひ体験してみてください。自然の中をポールを持って歩けば、たくさんの楽しみが発見できますよ！」

## 日時

平成27年2月20日(金) 10:00~12:30予定

## 参加費

1,000円

## 集合場所・コース

○集合：穂谷バス停 \*荒天中止(小雨決行)

○解散：枚方市野外活動センター

○コース：穂谷バス停~穂谷里山~枚方市野外活動センター

\*コースの一部にはアップダウンがある山道を含みます。



## 定員

30名 \*最少催行人数10名(10名以上の応募で開催します。)

## 持ち物

弁当・水筒・雨具(カッパ等)・防寒具・ポール(お持ちの方 ※無料レンタル有)など

## 申込締切・申込方法

2月9日(月) 必着

ハガキまたは、ファックス、ホームページ上のメールフォームに、参加者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・生年月日・身長・教室名を明記し送付して下さい。なお、申込み多数の場合は抽選で決定します。

□申込規約 事業の申込に際して、参加者は以下の誓約項目に同意の上、申込をして下さい。

- ①安全管理については、第一と考えておりますが、万一、事業開催中に発生した傷害、事故等については、主催者が加入している保険の範囲内の補償となります。事業には、健康管理に十分注意し参加して下さい。
- ②申込後は、参加取り消し、過剰入金、重複入金等いかなる理由でも返金できません。
- ③教室中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、広報誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ④個人情報保護法の施行により、参加者の個人情報(住所、氏名、電話番号、性別、生年月日、身長、身長)は事業運営上必要な、参加者の皆様への資料送付、事業案内等広報目的以外には一切使用いたしません。
- ⑤施設および講師の止むを得ない事情により急遽教室が中止される場合がありますことをご了承ください。

□問合せ・申込先 枚方市野外活動センター 〒573-0114 大阪府枚方市穂谷4550

TEL) 072-858-0300 FAX) 072-858-0048 URL) <http://hirakata-taikyo.org/hao/> E-mail) [hao@axel.ocn.ne.jp](mailto:hao@axel.ocn.ne.jp)