

東キトウシ森林ウォーキング

森林ウォーキング

対 象 東川町民 **定 員** 20名
日 に ち 平成27年5/13、6/10、7/15、8/12、
9/9、11/11、12/9、平成28年2/10
時 間 9:00～12:30
集合解散 キトウシ森林公園森林体験研修センター
参 加 費 1回500円
持 ち 物 飲み物(水)、雨具(傘とカッパ)、履きなれた靴、歩きやすい服装

1日のスケジュール (予定)

09:00 開始、メディカルチェック(血圧測定、ストレスチェック)
09:20 準備運動
10:00 森林ウォーキング
11:30 メディカルチェック(血圧測定、ストレスチェック)
11:45 ストレッチ体操及び講話
12:30 終了

森林ウォーキング&温泉講座

対 象 東川町民 **定 員** 40名
日 に ち 平成27年10/16、平成28年1/15
時 間 9:00～14:00
集合解散 キトウシ森林公園森林体験研修センター
参 加 費 1回2,000円
持 ち 物 飲み物(水)、雨具(傘とカッパ)、履きなれた靴、歩きやすい服装、入浴道具

1日のスケジュール (予定)

09:00 開始、メディカルチェック(血圧測定、ストレスチェック)
09:20 準備運動
10:00 森林ウォーキング
11:30 メディカルチェック(血圧測定、ストレスチェック)
11:45 ストレッチ体操及び講話
12:00 昼食、入浴
14:00 終了

※医師から運動制限を受けている方はご遠慮ください。

※1時間半程度のウォーキングを行います。歩きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

※主催者ならびに関係者が行った撮影における画像・動画については自由使用を認め、肖像権などを請求しないことを了承のうえ、ご参加ください。

お申し込み方法

下記参加申込書の内容をご記入の上、電話、FAX、電子メールで東川振興公社にお申込みください。
締切は2015年5月9日申込書必着、もしくは定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申し込み先

 **株式会社東川振興公社** 〒071-1405 北海道上川郡東川町西5号北44キトウシ森林公園内
TEL 0166-82-2632 FAX 0166-82-2228 電子メール info-kitoushi@kazokuryokoumura.jp

参加申込書

(フリガナ) 氏 名	男	女	年 齢	歳							
電話番号	-	-	FAX番号	-							
ご住所											
電子メール(携帯・PCいずれも可能)											
参加予定日に○をしてください											
平成 27 年	5/13	6/10	7/15	8/12	9/9	10/16	11/11	12/9	平成 28 年	1/15	2/10