

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 ち 平成28年5/20、6/16、7/7、8/18、
9/8、11/19、12/10、平成29年2/9
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 ち 平成28年10/18、平成29年1/17
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1,000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。

※天候などにより約1時間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。
締切は随時受け付けておりますが、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28年	5/20	6/16	7/7	8/18	9/8	10/18	11/19	12/10	平成29年	1/17	2/9