



ソーシャル・ウォーキング®

Social Walking



富士山こどもの国

参加料無料



ウォーキングの後は参加賞を贈呈!

仲間と一緒に
楽しく歩ませんか?
お気軽にご参加下さい

ソーシャル・ウォーキングとは

- 1 「閉じこもり」や「認知症」といった高齢化社会の課題にも適度な運動は有効といわれています。仲間との交流・会話を楽しみながら、心とカラダを同時にリフレッシュできるウォーキングです。
- 2 専用のウォーキング用ポールを使って、カラダ全体をバランスよく動かします
- 3 四季折々の花や植物を観察しながら自然に触れ、楽しく歩きます
- 4 専門講師が健康と安全に配慮し、丁寧にレクチャーするので安心です
- 5 年に3回、心地よく爽やかに歩ける季節に開催します

日程 2018年 第1回 **5月26日(土)**

雨天の場合はこどもホールにてエクササイズを行います

時間 13:00 ~ 15:30

場所 富士山こどもの国

内容 ① 研修室にてDVD鑑賞
② クロスカントリー 3kmコース ウォーキング

講師 静岡県ノルディック・ウォーク連盟
インストラクター

対象 シニア、親子

定員 最大 50名

参加費 入園料・参加料無料

参加方法 参加方法は直接電話受付または当園ホームページのインターネット予約フォームにて受付

服装 動きやすい服と靴 (ポールは貸出します)

ご来園について 車でご来園できない方や、遠方から電車でご参加される方は、JR 富士駅よりマイクロバス送迎を行います。

お申込みは先着順となります。
是非お早めにお申し込みください!

新東名高速 新富士ICより30分!



富士山こどもの国

〒417-0803 静岡県富士市桑崎1015
<http://www.kodomo.or.jp> TEL0545-22-5555



主催：富士山こどもの国

協力：ユニ・チャーム株式会社 / 公益財団法人しずおか健康長寿財団