

地元であそぼう
歩くクロスカントリー

11/1(火)
受付開始

2022.11.26(土)
9:00-11:00
鷹来の森運動公園

- 日時** 11月26日(土) 9:00~11:00 受付8:40から
- 会場** 鷹来の森運動公園屋内運動場A棟
→東松島クロスカントリー大会外周コース
*雨天時は屋内運動場A棟でウォーキング講座
- 講師** 坂本 佳那
(一社)足管理健康協会認定ウォーキングセラピスト
- 定員** 30名(一般・親子参加可)
- 料金** 500円(保険料含む)
- 持ち物** 運動しやすい服装 運動靴 飲み物 タオル など
- 申込み** 東松島市体育協会に電話又はFAXにて受付
事務局:平日9:00~17:00
- 締切** 11/22(火)まで
定員になり次第終了
- 注意** 新型コロナウイルス感染拡大のため中止となる
場合がありますので予めご了承ください

● 正しい歩き方講座 ●

ウォーキングセラピストの坂本佳那先生が代謝アップの正しい歩き方や、歩きやすくなるためのコツを教えます。背筋を伸ばしみんなで歩いてみましょう!

● 地元の自然を満喫 ●

鷹来の森の木々もきれいに色づきました! クロスカントリーでは普段歩かないような山の端、田んぼの畔を歩きます。東松島の秋の自然を感じてください。

● 完歩後のお楽しみ ●

がんばって歩いた今日のお土産は何だろう? 今年も地元東松島の美味しいものを紹介します♪



問合せ・申込み

NPO法人東松島市体育協会
東松島市小松字上浮足164
TEL 0225-82-9030
FAX 0225-82-1170

