

第9回 NUDA サロンのご案内



ユニバーサルウォーク

～ノルディックウォーキングを楽しむ～

いつもお世話になっております。NUDA サロンチームです。

第9回 NUDA サロンを開催させていただくこととなりましたので、お知らせいたします。

今回は「ユニバーサルウォーク～ノルディックウォーキングを楽しむ～」と題しまして、

全日本ノルディックウォーク連盟の戸部様を講師にお迎えし、屋外で「ノルディックウォークはなぜ、ユニバーサルウォークなのか？」を皆様に実際に体験していただくイベントといたしました。

また、ウォーキング後は、満二歳を迎える NUDA のささやかな誕生祝として、食事会もご用意しております。

秋のさわやかな一日、体も心も動かしてみませんか？

講師の戸部様より

ノルディックウォーキングは、膝や腰にかかる負担が少なく、子供からお年寄りまでが楽しめるスポーツです。リハビリの一環としても使用されており、美容にも大変効果があります。この機会に是非、ノルディックウォークを体験してください。

第9回 NUDA サロン

「ユニバーサルウォーク ～ノルディックウォーキングを楽しむ～」

講師：戸部 耕三様

(社団法人 全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員)

日時：2010年9月20日 午前10時より(9時45分までにセンターロッチ前に集合ください。少雨決行。)

場所：banK(札幌ばんけいスキー場)

〒064-0945 札幌市中央区盤渓 410 番地

お問い合わせ TEL 011-641-5100 HP <http://www.bankei.co.jp/>

会費：1,500円(用具レンタル、昼食代を含む)

*但し NUDA 会員以外の方は2,000円、小学生以下のお子様は1,000円とさせていただきます。

*昼食はジングスカン、おにぎりなどをご用意しています。

*昼食時の飲み物は各自オーダーになっています。

*ビールなどアルコール飲料を飲まれる方は運転をお控えください。

◎尚、当日は動きやすい服装と靴、水分補給用の飲み物などをご持参ください。

お申し込みは9月15日(水)までに NUDA 事務局にご連絡ください。

NUDA 事務局 [TEL:011-640-7770](tel:011-640-7770) FAX011-640-7771 メールアドレス mail@nudaweb.jp

皆様のご参加、どうぞよろしくお願いいたします。