

## 体育の日ファミリー de

### 「ノルディックウォーキングと棒びくす」



「みんなで体を動かそう！」

～おじいちゃん、おばあちゃん、パパ、ママ、ぼく、わたし～

- 1. 日時** 平成29年10月9日（月曜祝日）  
① 9:30～10:30 ノルディックウォーキング(NW)（前半 歩き方講習、後半 ポールでまちなかを歩こう！）  
② 10:45～11:45 棒びくす（棒を使って、みんなで体を動かそう！）
- 2. 会場** 安城市アンフォーレ（安城市街地拠点施設）1階 多目的室（TEL 0566-76-6111）他  
安城市御幸本町12-1  
<https://anforet.city.anjo.aichi.jp/>
- 3. 参加費** ①②いずれか、又は両方共  
（会場費）家族 500円、個人 300円
- 4. 持ち物** 飲み物、タオル、リュックサック等（両手が空くもの）
- 5. 申込み** 当日講座開始前、15分前までに会場にて  
NW ポール、棒びくす 棒を持参の方 先着20名  
NW ポール、棒びくす 棒をレンタルの方 先着20名  
\*ポールと棒はお貸ししますが、お持ちの方はご持参ください
- 6. その他** 今後のほっとたいむのNWと棒びくす アンフォーレ開催スケジュール  
ノルディックウォーキング 9:30～10:30  
棒びくす 10:45～11:45  
平成29年11月6日、12月4日、  
平成30年1月8日、2月5日、3月19日の各月曜日の上記時間帯

私たちは、安城市健康づくりサポーター「エンジョイファミリー」として、  
“よちよち～すべての世代”の健康づくりを家族でサポートしています。  
佐藤 賢一郎（NW）、佐藤 恵美子（NW、棒びくす）、加藤 裕美（親子ピクス、棒びくす）、  
小鳥居 和美（エアロピクス、棒びくす）、水野 直美（サポート）