

都市公園健康推進事業

# ノルディックウォーキングで健康促進！

## 参加者募集

誰でも簡単に全身運動が可能なノルディックウォーキングで、亀山公園と一緒に散策しましょう。  
運動が苦手な方や初心者の方も大歓迎！運動不足の方にもおすすめです！！

◆日 時 10月24日（火）午後1時30分～午後3時ごろ

午後1時より受付開始（雨天中止等の場合は、事前に連絡いたします）

協力:かめ亀クラブ

◆集合場所 亀山公園芝生広場野外ステージ前

◆参加費 無料 ※歩くときに使うストックは、こちらで準備いたします。

◆募集人数 先着25名程度

◆服装 動きやすい服装

◆持ち物 飲み物・帽子などの熱中症対策物

◆申込方法 電話で事前予約が必要です。10月2日（月）午前9時より受付開始

◆問合せ先 公益財団法人亀山市地域社会振興会（亀山市文化会館）TEL：0595-82-7111

◆その他 運動中の怪我につきましては、応急処置のみの対応とさせていただきますので予めご了承下さい。

◆主催 公益財団法人亀山市地域社会振興会

