

# 参加者募集

## 青葉山ろく公園de運動

1回のみ  
参加でもOK

### 気持ちいい汗をかきませんか

日程	内容	場所	持ち物
4月13日(火)	ウォーキング、ボール運動、 ストレッチ 	公園周辺 宿泊棟	室内シューズ ヨガマット OR バスタオル 飲み物、汗拭きタオル
5月11日(火)	ウォーキング、 ステップ台運動 ストレッチ	公園周辺 宿泊棟	室内シューズ ヨガマット OR バスタオル 飲み物、汗拭きタオル
6月8日(火)	レクレーションパターゴルフ ※雨天の場合は体操教室に変更 します。	パター場 宿泊棟	飲み物、汗拭きタオル 室内シューズ(雨天) ヨガマット OR バスタオル
7月13日(火)	ヨガ教室 	宿泊棟	ヨガマット OR バスタオル 飲み物、汗拭きタオル
9月14日(火)	ウォーキング 貯筋体操  ストレッチ	公園周辺 宿泊棟	室内シューズ ヨガマット OR バスタオル 飲み物、汗拭きタオル
10月12日(火)	ウォーキング 脳トレ運動 ストレッチ	公園周辺 宿泊棟	室内シューズ、飲み物、 ヨガマット OR バスタオル 汗拭きタオル
11月9日(火)	ノルディックウォーキング ストレッチ ※雨天の場合は体操教室に変更 します	公園周辺 宿泊棟	室内シューズ ヨガマット OR バスタオル 飲み物、汗拭きタオル

※都合により予定が変更される場合があります。

※荒天の場合、8時45分までに中止の連絡をさせていただきます。

時間：10:00~11:00(受付9:45 第1管理棟)

定員：先着10名

参加料：800円/1回

申込締切：各実施日の7日前までに氏名、連絡先をTELまたは、窓口まで。

受付時間：9:00~16:00

お問合せ・申込先 TEL：0773-62-2339 (パターゴルフ場受付)

※コロナウイルス感染拡大を防ぐための注意事項

- ・受付時はマスク着用、手指消毒をお願いします。
  - ・当日発熱(37.5度以上)咳などの症状がある場合は参加できません。
- ご理解ご協力をお願いします。

主催：(一財)舞鶴市スポーツ協会

