

冬の公園満喫！

健康ウォーキングのご案内



◆主催：アルプスあづみの公園管理センター ◆協力：株式会社ほりで一ゆ〜 松本大学

2月、3月と寒さでこもりがちな冬の季節に、思い切ってウォーキングをみんなで楽しもう！
今回の健康ウォーキングでは、松本大学の学生と一緒に、ウォーミングアップから効果的なウォーキング講習を行い、烏川溪谷を歩きます！

また、歩いた後には、ほりで一ゆ〜にて温泉入浴&地元食材を使った健康食を堪能。
公園周辺の自然と食が満喫できるウォーキングイベントです！

【イベント スケジュール】

9:30 公園集合 ⇒ 9:40 ウォーミングアップ ⇒ 10:10 公園でウォーキング講習
⇒ 10:40 公園出発 ⇒ 烏川溪谷 ⇒ ほりで一ゆ〜 ⇒ 12:00 温泉入浴
⇒ 12:40 昼食 ⇒ 13:30 マイクロバスにて公園送迎・解散

【開催日・お申込み案内】

◆開催日：1回目2月15日（土）・2回目3月15日（土） *少雨・雪決行

◆参加費：大人2,500円 中学生以下2,200円（入園料・入浴料・昼食代込）

*年間パスポートをお持ちの方は2,200円

*参加条件：小学生以上

◆定員：各回先着80名

◆申込：下記の内容をご記入の上、開催日の7日前までにFAXまたはハガキにてお申し込みください。

*お申し込み後、イベントご案内をお送りさせていただきます。

お申込み

参加希望日	<input type="checkbox"/> 2月15日（土）	<input type="checkbox"/> 3月15日（土）
氏名	フリガナ _____	年齢 _____
住所	〒 _____	
連絡先	TEL: _____	FAX: _____

お問合せ

アルプスあづみの公園管理センター（堀金・穂高地区）

〒399-8295 長野県安曇野市堀金烏川33-4 TEL: 0263-71-5511 FAX: 0263-71-5512

◆担当：健康ウォーキング係