



大町・松川地区

自然観察をしながら正しい歩き方を身に付けよう！
「森の健康ウォーキング」



平素より国営アルプスあづみの公園の運営にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

国営アルプスあづみの公園 大町・松川地区では、体育の日にちなみ10月8日（月・祝）に秋の公園を満喫していただく「森の健康ウォーキング」を開催します。

正しい歩き方を身に付け、歩いた時に疲労しやすい筋肉のストレッチや、生涯歩き続けるために必要な筋肉のエクササイズを行い、健康的なからだづくりを提案します。

また、公園で活躍する専門スタッフが同行するので、一緒に自然観察もあわせて楽しむことができます。運動習慣がある方から徐々に運動する方まで、どなたでもご参加いただけます。

■日 時 平成30年10月8日（月・祝） 10:00～12:00（受付開始9:30～）

■定 員 事前申込 40名（※切10月5日）

■申 込 インターネット（<http://www.azumino-koen.jp/>）またはお電話（0261-21-1212）にて申し込みください。

■参加費 2,000円（入園料・保険料込）

■共 催 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会

つきましては、皆様にはご多忙中のことと存じますが、取材並びに記事掲載のほど、よろしくお願い申し上げます。

<お問合せ>

国営アルプスあづみの公園管理センター 大町・松川地区 企画運営担当：大野、丸山

TEL：0261-21-1212/FAX：0261-21-1214

〒398-0004 長野県大町市常盤 7791-4

公園ホームページ：<http://www.azumino-koen.jp/>

フェイスブックページ：<https://www.facebook.com/azumino.OM>