

# ウォーキングセミナー

## 初夏のバラを楽しもう!

2022

# 6/11 土 小雨決行

どなたでもご参加  
いただけます!

### 10:00 ウェルカムゲートにて受付 公園内「大ケヤキ」前集合

スケジュール	公園内「大ケヤキ」前集合
	10:30 開会式 楽しい山道の歩き方講座
	10:45 準備体操
	11:00 ウォーキング開始
	12:30 「花と緑の館」にて、ミニセミナー開始
	13:00 お弁当配布後解散予定

※入園料が含まれておりますので、閉園までお楽しみいただけます。

特典 **健康ポイント100P付き**

#### 参加申込方法

注意事項をご確認の上、お電話にてお申し込みください。  
お申し込みの際は、下記の内容をお伝えください。

- お名前 年齢 郵便番号 ご住所 電話番号  
参加希望人数 活動量計シリアルNo.

※活動量計の裏面に「030」から始まる番号をお伝えください。

#### 募集要項

- 参加費／大人ひとり 1,500円  
中学生以下ひとり 1,000円  
※昼食・入園料・駐車料金・傷害保険料として、当日現金にてお支払いいただきます。

- 対象者／健康上問題なく、長距離の坂道を歩ける方  
(子供も可)

- 定員／**先着30名様**

- 申込期間／5/23(月)10:00～5/28(土)18:00

ご参加の方には6月3日(金)までに当日のご案内をお送りいたします。

#### 注意事項

- ・マナーを守り、他の参加者の迷惑にならないように気をつけましょう。
- ・参加者は、各自健康上に問題がなく、当日は体調を整えた上でご参加ください。
- ・事故、ケガに関しましては、全て自己責任での対応になります。その場で応急処置などは行いますが、主催者は一切の責任を負いかねます。
- ・なお、申込みをもちまして誓約書とさせていただきます。

お問い合わせ  
お申し込み

ながおかタニタ健康くらぶ事務局 tel.0258-86-7867 受付／10:00～18:00  
(水曜・日曜定休)

主催／長岡市 ※新型コロナウイルス感染症予防対策に万全を期して実施します。詳細は後日参加者へご案内いたします。