

令和6年度 **B&G** 健康体操教室 ~ノルディックウォーク~  
香住のんびりウォーク

# NORDIC WALK

参加者募集!!

歩くコースは約3km。1時間半ゆっくり歩いてみませんか？

**対象** 町内在住・在勤の18歳以上の方

**定員** 30名 ※定員に達し次第メ切

**日程** 5月~11月まで（7、8月は休み）  
第2、第4木曜日の13:30~15:00

**コース** 香住区の約3km

**参加費** 無料  
※ポールレンタル料1回100円

**持ち物** 運動のできる服装・靴  
飲み物/タオル/雨具/ポール

**その他** ○雨天の場合は中止とします。  
○警報が発令されている場合は中止とします。個別に連絡はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

ノルディックウォークは、2本のストック(ポール)を使って歩くことで腰・膝など体の負担を減らすことができます。コースも長くありませんので、のんびり歩くことができます。ウォーキングを始めた方や体力に自信のない方もぜひご参加ください。

## 【申込方法】

電話または直接香住B&G海洋センターまでお申し込みください。また、スポーツ保険（64歳以下1,900円、65歳以上1,250円）の加入をお勧めします。加入をご希望される方は、直接香住B&G海洋センターへ保険料をお支払いください。

## 【スポーツ保険】

- ・保険有効期間は令和6年4月1日から令和7年3月31日までの1年間
- ・保険対象範囲は団体活動中とその往復途上
- ・今年度のB&G主催の教室すべてに対応しています

※万一のケガ・事故等が発生した場合、応急処置を含め加入保険の適応範囲内での対応となりますのでご了承ください。

香住B&G海洋センター（香美町香住区境1125番地）  
電話 / 0796-36-2467  
開館時間 / 9:00~22:00（月曜日及び祝日は休館日）

