

# 令和4年度 B&G健康体操教室

～/ルディックウォーク～

## 香住のんびりウォーク

### 参加者募集のお知らせ

「歩くコースは約3km。1時間半ゆっくり歩いてみませんか？」

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い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。

香住B&G海洋センター（香美町香住区境1125番地）

開館時間 9:00～22:00

休館日 月曜日及び祝日

電話 (0796) 36-2467



#### 参加対象

町内在住・在勤の18歳以上の方

#### 募集人数

30名

※定員に達し次第、受付を終了します。

#### 教室日

5月～11月まで（7、8月除く）

第2、第4木曜日の13:30～15:00

#### 場所

香住区内各所を歩きます。

#### 参加費

参加費は無料ですが、ポールをレンタルされる方は、1回につき100円をお願いします。

#### その他

- ・雨天の場合は中止とします（小雨決行）。
- ・飲み物、雨具、ポールを持参のうえ、運動のできる服装・靴でお越しください。
- ・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。



#### 【スポーツ保険】

- ・保険有効期間は令和4年4月1日から令和5年3月31日まで
- ・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用範囲内での対応となりますのでご了承ください。