

別所温泉 健康ノルディックウォーキング

11月3日(木・祝) 午前 **10時**から**11時半**まで

あいそめの湯 広場集合

～もっと健康になれる！新しい別所の歩き方教えます～



安楽寺



北向観音堂

この秋……

上田市別所温泉が

あなたの

健康スポットに！

あいそめの湯スタート
常楽寺→安楽寺
→
北向観音→大湯



先着30名

～同時開催～
あいそめ健康フェスタ

講演 10時半から12時
「子どもとスポーツと
遊びの可能性」

羽崎貴雄 氏
(一般社団法人
鬼ごっこ協会理事)

1時～

スポーツ鬼ごっこ

よしもと芸人「こてつ」と鬼ごっこ。

スポーツトレーナーがあなたの
歩き方のチェック
とウォーキングによる
カロリー消費量までじっくりお伝え
する充実のウォーキング講座です。

講師
工藤哲也 氏

うえだミックスポーツクラブ
ゼネラルマネージャー

長野アドバンスコンディショ
ナーズ㈱代表

主催: 別所魅力創生協議会
街づくり委員会

共催: 総合型地域スポーツクラブ
うえだミックスポーツクラブ

お問合せ先

うえだミックスポーツクラブ

電話 **0268-71-5392**