



あき

# 秋のウォーキング



こんにちは。朝晩の気温もぐっと下がり、肌寒くなってきました。

季節の変わり目は体調を崩しがちです。日頃からの生活習慣を見直し、免疫力を高める事が大切です。健康の為、ウォーキングに行きましょう。



●日ひにち

令和3年11月14日（日）

※雨天時や警戒度により延期や中止になる場合もあります。

延期や中止の際は、事前にご連絡をいたします。

●時間じかん

10:00集合※1時間程度を予定しております。

●場所ばしょ

わーくさぽーと

●参加費さんかひ

100円（保険代・飲み物など）

●持ち物もちもの

飲み物・タオル・動きやすい服装・運動靴

●定員ていいん

15名

●締め切りしきり

11月11日（木）まで

●申込みもうしこ

わーくさぽーと【9:00~18:00】

☎0276-57-8400

✉work-spt@mori-no-ie.jp

☆☆☆皆さまが安全に安心して参加出来るよう、ご協力をお願い致します☆☆☆

・今回は、移動に電車やバスを使用しない方のみの参加とさせていただきます。

・発熱や風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。

・マスクの着用・アルコール手指消毒をお願い致します。

・当日は検温や体調等のチェックをさせていただきます。



◎初めての方◎

名前・生年月日・住所・電話番号・手帳の有無・配慮が必要なことをお伺いさせていただきます。

◎個人情報について◎

お伺いした個人情報につきましては、週末活動クラブの参加申込みに利用するもので、それ以外の目的では利用致しません。