



海と遊んで、海に学ぶ

# 海辺の学校

## ウォーキング学科



寒さに負けない健康な体づくりにみんなで歩きましょう！！

ウォーキングは刺激を与えて脳の活性化をサポートする働きがあります。若々しい脳をキープし、筋力が弱まりやすい足腰の健康維持に無理のないペースで歩きましょう！

**日時:** 2月22日(日)

**参加費:** 500円/人(保険、豚汁) 小学生以下は保護者同伴をお願いします。

**集合時間:** 午前8時20分集合 (解散予定12時頃)

※ 帰ってから豚汁を食べましょう!

**集合場所:** 香南市マリンスポーツ施設(シースポ)艇庫前  
(ヤ・シィパークから東へ300m、夜須川東岸)

**コース:** 海と山と里を巡る歴史と廃線の道(約10キロ)  
日本市民スポーツ連盟 通年ウォーキングコース

**募集人員:** 25名(定員になり次第締め切ります)

**その他:** ① 雨天の場合は中止です  
② ウォーキング中の飲み物は各自でご用意ください  
③ 体調に充分配慮し参加してください

**主催:** NPO法人YASU海の駅クラブ

**協力:** (株)ヤ・シィ 香南市サイクリングターミナルしおや宿 月見山子供の森

月  
日  
(  
)  
日直

当  
番

参加希望の方は、下記まで用紙をお持ちになるか電話・FAX・メールでお申し込み下さい！

いただいた個人情報当法人の事業以外では使用しません。

★ お申込み、お問い合わせは

NPO法人 YASU海の駅クラブ 香南市夜須町千切 536-19 電話・ファックス 0887-57-1855

メール [yasu-uminoeki@shirt.ocn.ne.jp](mailto:yasu-uminoeki@shirt.ocn.ne.jp) 担当:井土・沖浜までお願いします。(定休日 月、水曜日)

### 海辺の学校 ウォーキング学科参加申込書

氏名	年齢	住所	電話番号
		〒	

YASU 海の駅クラブの会員になりませんか？会報、イベント参加への優待、カヤックの貸し出しなど特典多数。

入会のお申込みも上記海の駅クラブ事務局までご連絡ください。

もっと知りたいかたはHPをご覧ください。↓

<http://www4.ocn.ne.jp/~yasu-umi/home1.htm>

