

健康づくりから始める
ボランティア

ノルディックウォーキングを 体験しよう！

ボランティア活動に欠かせないのが「健康」！
今回のひめじおん講座では、気軽にできる運動として人気上昇中の「ノルディック
ウォーキング」を体験しながら、健康づくりから始めるボランティアを提案します。
ぜひご参加ください！

2018年11月14日(水)
13:30~15:00
姫路市市民会館

講師

ノルディック愛好会 あしなが書写
水野 愛子さん

●プログラム

- ① 講義(市民会館4階 第3会議室)
- ② ノルディックウォーキング体験
(市民会館周辺)

- 定員 20名 (応募多数の場合は抽選)
- 締切 10月31日(水)
- 申込方法 裏面をご覧ください

参加費
無料



健康づくりから始めるボランティア ノルディックウォーキングを 体験しよう！



○申し込み方法

下記の申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、FAX、メールまたはホームページから、市民活動・ボランティアサポートセンターまでお申し込みください。はがきなどによる郵送での申し込みも可。

○募集期間

平成30年10月31日(水) 17時まで

※締切後のお申込みは電話でご相談ください。

携帯電話での
お申込みは
こちらから

スマートフォン
でのお申込みは
こちらから

○申し込み・問い合わせ先

姫路市 市民活動・ボランティアサポートセンター

〒670-0015 姫路市総社本町 112 番地 市民会館 3 階

電話 079-281-2660 FAX 079-281-2662

E-Mail shimin-support@city.himeji.lg.jp

ホームページ「市民活動ネットひめじ」<http://himeji.genki365.net/>



○その他

市民会館には駐車場がありません。公共交通機関をご利用いただくか、周辺の有料駐車場をご利用ください。地図の駐車場(イーグレひめじ駐車場・大手前公園地下駐車場)をご利用の方には駐車場利用券を割引金額(3時間利用580円・1時間利用270円)で販売します。

当日の駐車券(イーグレひめじ駐車場・大手前公園地下駐車場)をお持ち下さい。

申込用紙

ふりがな お名前	
施設・団体名 (所属があれば)	
郵便番号・住所	〒
電話番号	
当日、講師に聞きたい ことなどがあれば ご記入ください	

※この申込用紙に記入していただいた個人情報は、本講座の運営についてのみ使用させていただきます。