

山筋ゴーゴー体操講習会

安全に、楽しく、筋力をきたえて、力強く、バランスよく歩こう！

■ 日時：2023年11月26日開催(日)

受付：13:00より 講習：13:30～16:30頃まで

■ 会場：高鼻コミュニティーセンター大会議室

住所：さいたま市大宮区高鼻町2-292-1

・大宮駅(東口)11番乗り場から国際興業バス「導守循環(寿能回り)」行き

「大宮サッカー場前」バス停下車徒歩7分

・大宮駅(東口)2番乗り場から東武バス「第二住宅入口経由吉野町車庫」行き

「サッカー場前」バス停下車徒歩7分

・大宮駅(東口)より徒歩20分

・駐車場はありません。

■ 講師：日本勤労者山岳連盟公認講師 数名

① 講義、理論 ②実技講習 ③山筋ノートの使い方 ④まとめ

■ 持ち物：筆記用具(山筋ゴーゴー冊子、当日販売あります。1冊200円)、

飲料水、薄い銀マット等の敷物

体操のできる服装、運動靴でご参加下さい。

■ 参加費：無料 ■ 定員：50名 先着順

■ 参加申込：クラブ単位でメールにてお申し込みください。(所属会、氏名、年齢、男女)

個人会員の方、労山会員以外の方は、住所、氏名、連絡先を下記申込み先まで。

締め切り 11月10日 当日直接参加も歓迎

【連絡先】 埼玉県勤労者山岳連盟 事務局 岩岡宏保

e-mail : iwaoka.hiroyasu@dg7.so-net.ne.jp