



モルック・ノルディックウォーキング 体験プログラム

「フィンランドの健康スポーツを1日で楽しむ」

◎ノルディックウォーキング講座

8月24日（日）10時から11時45分まで（雨天別メニュー）

集合場所：地下鉄南北線中島公園駅 3番出口

参加費：会員200円 非会員500円（保険料含む）、ポールレンタル料300円

申込方法：氏名、年齢、性別、連絡先 下記メールにまた電話で申込 8/20 まで

⇒藤田隆明 080-0443-6106 E-mail:fujita6106@gmail.com

◎モルック講習会

8月24日（日）13時30分から16時まで（雨天中止有）

実施場所、参加費は下記と同じ

◎モルック練習会

9月13日（土）13時30分から16時まで

実施場所：中島公園内 自由広場周辺

札幌市中島体育センター裏（地下鉄南北線：幌平橋駅徒歩5分）

参加費：会員：無料（非会員：300円）＊協力団体は原則無料

モルック共通申込方法 お名前と連絡先（電話番号かメルアド）を記入のうえ、

右記にお申し込⇒イチカワ 090-8906-1750 E-mail:ich1951@icloud.com

◎モルック第2回会長杯

9月23日（祝／火）13時から16時30分まで（会場受付は11時から）

実施場所：円山公園内 自由広場

地下鉄南北線円山公園駅 3番出口徒歩5分

参加費：非会員：300円

大会申込方法：チーム参加・個人参加のいずれの場合も、GoogleForm：

<https://forms.gle/YPjJr5DmsLBZVEe27> で受付けます。（9月17日締め切り）

《注意事項》

- ・参加者で風邪の症状がある方や体温の高い方は参加をご遠慮願います。