

【箕面の森でwell being ウォーキング】

秋深し 彩りの森で

## ノルディックウォーキング



ノルディック インストラクター  
と一緒なので初めての人でも安心!!  
箕面川ダム周辺の遊歩道を  
ウォーキング!!  
自然解説員が山の楽しみをお教えます。



ノルディック  
インストラクター 中川弘佳

※ノルディックポールの貸し出しあります。

【日時】 11月30日(土)

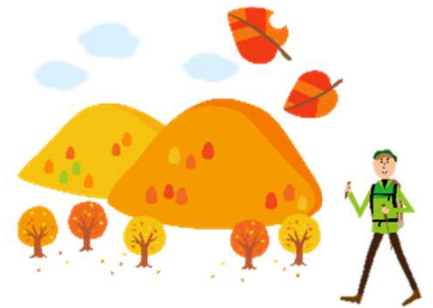
午前10:00~12:00ごろ  
※小雨決行(警報発表時は中止)

【集合】 箕面ビジターセンター案内所前 9:50

【参加費】 300円(ポール貸し出し代、保険料など)  
※ポール持参の場合:100円

【申込み】 定員10名 **※事前予約が必要**  
**ホームページ「申込フォーム」に必要事項を入力してお申込みください。**

【持ち物】 歩きやすい靴、帽子、水筒など



【問合せ】 NPO法人みのお山麓保全委員会  
TEL&FAX: 072-724-3615  
E-mail: yama-nami@yama-nami.net  
HP: <http://yama-nami.net/minoh-visitor/>

【主催】 箕面ビジターセンター(大阪府北部農と緑の総合事務所)  
箕面市箕面1576 ※フリーWi-Fi利用できます。

【協力】 Laughter Body Work Base 中川弘佳  
箕面ビジターセンター友の会

