

## ☆【12月1日（日）開催】『健康ウォーキング教室』参加者募集のお知らせ☆

馬入ふれあい公園にて40代以上の方を対象とした無料の「健康ウォーキング教室」を開催いたします！

湘南ベルマーレのコーチがシューズの選び方から、身体の使い方、階段の上り下りなどアドバイスいたします。歩くための筋力向上トレーニングや、歩くスピードに変化をつけて効果アップを目指します。運動や健康に興味がある中高年の方であればどなたでもご参加可能です。

ぜひこの機会にご参加ください！

日時：12月1日（日）14：00～15：30 ※雨天中止

対象：40代以上の男女で軽い運動ができる方であれば、どなたでも参加可能です。

会場：馬入ふれあい公園内「はらっぱ」 定員：50名

参加費：無料



### 【お申し込み方法】

**11月5日（火）12：00より**、電話、メール、FAX、インターネットのいずれかからお申込みください。（先着順）

※受付開始前の申し込み無効

### ≪お申し込み時の必要事項≫

- ①ご参加者氏名 ・ ②年齢 ・ ③ご住所 ・ ④お電話番号 ・ ⑤FAX 番号（FAX でお申込みの場合） ・
- ⑥E メールアドレス（メールでお申込みの場合） ・ ⑥教室当日に連絡の取れるお電話番号（携帯電話など）

◆電話でお申込みの場合 ⇒ 0463-24-1137（馬入サッカー場）

◆FAXでお申込みの場合 ⇒ 0463-25-0106

◆メールでお申込みの場合 ⇒ [banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jp](mailto:banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jp)

◆インターネットからお申込みの場合 ⇒ <https://forms.gle/w1iRF9kirHaku7CB7>

※電話でお申込みの際、電話口にて「健康ウォーキング教室申し込み」とお伝えください。

※FAXでお申込みいただいた方にはFAXにて、メール・インターネットでお申込みいただいた方にはメールにて教室の詳細をお送りさせていただきますので、日頃からご使用されているFAX番号やメールアドレスにてお申込みください。

※メールでお申し込みの際、受信拒否設定をされている場合には「banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jp」からのメールを受信できるよう設定変更をお願いいたします。

※お申込み1件につき[1名ずつ]のお申し込みとさせていただきます。ご友人同士で参加される場合も1名ずつのお申し込みにてお願い致します。

※教室開催中のケガに関して主催者は一切の責任を負いかねますので、万が一に備えての保険は各自でご加入ください。

※ご参加様の写真や映像を当公園ならびに湘南ベルマーレスポーツクラブの広報宣伝等に使用させていただく場合がございます。

### ≪お問い合わせ≫

電話：0463-24-1137（馬入サッカー場管理棟）

メール：[banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jp](mailto:banyuu-soccer-ground@mf.scn-net.ne.jp)