

第20回 サイクル

春の山菜採り 健康ウォーキング



平成29年

4/16日

集合・受付／8:30～9:00

しっかいウォーク

10キロコース

のんびりウォーク

5キロコース

自転車の国

サイクルスポーツセンター



①自然を楽しむ 「おいしい山菜を知ろう」

おいしく食べられて栄養も豊富、健康づくりに役立つ身近な山菜採りを楽しめます。専門知識を持ったアドバイザーが、採り方のポイント、おすすめの調理法もご紹介。

②味覚を楽しむ 「山菜入り豚汁」「山菜の天ぷら」

歩いた後はアツアツのとん汁とおにぎりで腹ごしらえ。揚げたての山菜天ぷらもふるまいます。レシピなど山菜を身近に楽しめる情報もお届けします。

③動いて楽しむ 「かんたんウォーキング講座」

普段の生活に取り入れて実践できる、健康づくりのためのウォーキング講座を実施。ちょっとした工夫でいつものウォーキングが楽しく効果的に変わります。



日時／平成29年4月16日(日) 受付8:30～9:00※荒天中止(小雨決行)

参加費／大人(中学生以上)1,500円 小人(4才から小学生まで)1,000円

※参加費は当日の受付にてお支払いください。

■参加特典:お水(500ml)1本、あめ、とん汁、おにぎり(2個)、山菜天ぷら

募集定員／200名(お申込み先着順といたします。)

お申込み／平成29年4月9日(日)までに、お申込用紙に必要事項を記入し、下記の事務局までお申込みください。

なお、募集期間内に定員に達した場合はその時点で締切いたします。ご了承ください。

主催／日本サイクルスポーツセンター

協力／日本競輪学校

日本サイクルスポーツセンター
ウォーキング事務局 宛

お申込用紙はサイクルスポーツセンターHPからダウンロード・印刷できます。

FAXでのお申込み

0558-79-0036

お電話でのお申込み

0558-79-0004

メールでのお申込み

✉ cscshinkou@csc.or.jp 住所・氏名・年齢
電話・コースを記載

※お申し込み後に参加をキャンセルされる方は、上記事務局にご連絡ください。