

申込み不要

山北町パークゴルフ場 FAMILY♥DAY



山北町パークゴルフ場を無料で1ラウンドご利用いただけます!
また、初心者の方には講師によるパークゴルフ体験レッスン(無料・事前申込不要)がおすすめ!この機会に山北町でパークゴルフを始めてみませんか。

実施日時 10月2日(日) 9:00から17:00まで
(受付9:00から15:30まで) ※小雨決行。

場 所 山北町パークゴルフ場(山北3313-4)
[国道246号線樋口橋交差点脇]

対 象 小学校3年生以上 **体験レッスン講師** 山北町パークゴルフ協会

※体験レッスンの事前申込みは不要です。受付時間内15分毎に体験レッスンを実施します。当日、直接山北町パークゴルフ場で受付を行ってください。1組4名以内でコースを回ります。
※ボールやクラブは無料で貸出しを行っておりますが、数に限りがありますのでご了承ください。
※2ラウンド目以降は有料となりますのでご注意ください。
※天候等によりイベントを中止する場合があります。



記念スタンプ



要申込み!

森林セラピー IN つぶらの

県立つぶらの公園を中心とした森林セラピーメニューです。
ストレッチ体操や森林散策、ハンモックで心を落ち着けて、お昼は特製セラピー弁当!日頃の疲れをしっかりと癒し、心身ともに健康になれるプログラムをご用意しました♪

実施日時 10月2日(日) 9:30から14:00まで
(受付9:00から) ※雨天時内容を変更して実施予定。

集合・解散場所 山北町健康福祉センター(山北1971-2)

持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、タオル、健康チェックシート等

定 員 20名(先着順) **講 師** 森のおもてなしガイド

参 加 費 500円/人(セラピー弁当・保険料等)
※参加費は、当日受付にて集金します。

申 込 先 山北町保険健康課健康づくり班
電話0465-75-0822 FAX0465-76-4592
※左の二次元コードからも申込みができます。

確認事項 参加者氏名・性別・生年月日・住所・電話番号

申込期限 9月1日(木)から9月16日(金)まで

※天候等により教室を中止する場合があります。
※参加者は、傷害保険に加入します。



森林セラピー申込み
二次元コード

[行程(予定)] ※行程は変更する場合があります。

9:00 受付 → 9:30 開会・ストレス度チェック → 10:00 移動(町バス) →
10:20 森林セラピー(ストレッチ・座観・森林散策・森林安息・昼食(セラピー弁当)) →
13:30 移動(町バス) → 14:00 閉会

