



高SPO からの お知らせ



☆ イベント開催情報 ☆

高SPOでは、今秋にウォーキング大会の開催を予定しています。
日程は10月8日（月）の体育の日に開催します。
詳細（料金・コース等）については、今後決定次第お知らせします。

☆ 教室紹介 ☆

最初に紹介する教室は、ノルディックウォーキング教室です！

観光交流センター外周を中心に、ノルディックポールを使ってウォーキングをします。高森町内も歩き回るので、無理なくほどよい汗をかくことができます。

今回は、湧水トンネルに行くことを計画しています。

ノルディックポールを利用することにより、上半身にも負荷がかかり、通常のウォーキングより多くのカロリーを消費することができます。

ノルディックウォーキング教室は、月2回を予定しています。

参加したい方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

開催日などについては、高SPO事務局までご連絡をお願いします。

※ポールは当日貸し出しを行っています。



■お問い合わせ先 高SPO事務局 TEL 62-2991