平成28年度いしのまき総合スポーツクラブ

牧山市民の森　市民ハイキング＆芋煮会

平成28年10月15日(土)

参加者募集

この度、いしのまき総合スポーツクラブでは、牧山市民の森にてハイキングと芋煮会を開催致します。
市民の森を散策しアスレチックで汗を流した後は、みんなで芋煮を作って秋を味わいましょう。
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

①開催場所　牧山市民の森

②対象者　石巻市民(小学生以下は原則保護者同伴でご参加下さい)

③募集人数　先着40名

④参加費　会　員：高校生以上　800円　　非会員：高校生以上　1,000円（傷害保険料含）
中学生以下　500円　　中学生以下　700円（傷害保険料含）

⑤当日の日程

9:00 牧山市民の森　第一駐車場集合　開会式
9:10 ウォーキング講習会・準備体操
9:30 アスレチックを含んだハイキングコースを散策
11:40 手軽な健康体操とストレッチ
12:00 芋煮会
13:00 閉会式　現地解散

⑥当日の服装　ハイキングに適した服装(肌を露出しない)と靴、帽子、軍手また手袋

⑦持ち物　昼食（おにぎり）、飲み物、おやつ類、汗拭き用タオル、防寒具、雨具、常備薬
レジャーシート、保険証

⑧申し込み方法　申込み用紙に必要事項をご記入の上、参加料を添えて石巻市総合体育館までお越し下さい
※受付時間は月～金　９：００～１７：００

⑨申込み締め切り　10月11日（火）１７：００まで、但し定員になり次第〆切とさせていただきます

＜お問い合せ＞　NPO法人石巻市体育協会
いしのまき総合スポーツクラブ　　事務局　田代・植木（カ）
〒986-0832　石巻市泉町3丁目１番63号
TEL 0225-95-8998/FAX 0225-95-8999