

あさひ大学

集合：朝陽公民館 本館前9時 定員：各30名 参加費：無料

第6回 現地学習（フレイル予防事業）

「秋のノルディックウォーキング」

信州ノルディックウォーキング協会会長清水さんの指導をいただきながら、紅葉の小玉古道（信濃町から飯綱町）をウォーキングします。

日時：10月31日(火)午前9時～午後3時

講師：信州ノルディックウォーキング協会会長 清水 元雄さん

※ポールは公民館で用意します。

持ち物：昼食・雨具・水分補給用飲料

申込み：9月8日(金)8:30～受付開始（定員なり次第締め切り）



第7回 現地学習（地域の学び）

「中条地区を学ぶ」



中条地区には、宮遺跡・県宝の木造聖観音菩薩立像など見所がたくさんあります。昼には道の駅中条の名物“おぶっこ”も楽しめます。

日時：11月7日(火) 午前9時～午後3時

講師：前中条交流センター所長 岩下 彰さん

持ち物：雨具・水分補給用飲料・昼食代(又はお弁当)

※昼食は道の駅中条でお好きな物を召し上がってください。

申込み：10月6日(金)8:30～受付開始（定員なり次第締め切り）



注意事項

○準備の都合から1回毎の申し込みになります。

○ご来館前に体温を測り、熱がある場合や体調が悪い場合には、参加をご遠慮ください。

【申し込み】朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は窓口まで