

## 秋の里山ウォーキング

# 園原健弘のウォーキング教室

(バルセロナ五輪競歩出場)

「秋の里山ウォーキング」に元オリンピック選手の園原健弘氏をお迎えし講演及びウォーキング教室を開催致します。専門家の指導を受けながら晩秋の里山を歩きましょう。ぜひご参加ください。

■日時：平成28年11月12日(土) 午前9時00分～12時00分頃

■集合 場所：伊那市上牧公民館(駐車場有) 時：午前9時(時間厳守)

■講演 「楽しい健康ウォーキング」 9:00-10:00

■里山ウォーキング 10:00-11:30頃まで

■参加者：一般 家族、親子、小・中学生歓迎 ■参加費：無料・事前申し込み不要

■服装：長袖・長ズボン 歩きやすい服装・履き慣れた靴

■雨天の場合、室内で講義及びウォーキング教室

### 園原健弘氏のプロフィール

1992年バルセロナ五輪50km競歩代表。世界陸上3回連続出場、箱根駅伝2回出場など競技者としての経験をベースに健康づくり・ダイエット指導など幅広い分野で活躍中。1962年長野県生まれ、飯田高校卒、明治大学卒、アシックスを経て現在は株式会社オーツサプライズ取締役/ウォーキングインストラクター



主催：上牧里山づくり 代表：大野田文吉 090-9955-0421  
共催：伊那市上牧区 区長：平島孝  
後援：上伊那地方事務所・伊那市

問い合わせ先：

上牧里山づくり事務局 唐木隆夫 090-6147-9026

森林・山村多面的機能発揮対策交付金事業