

このイベントの益金はY M C A国際協力青少年育成年末募金に活用させていただきます。

## 中央YMCAチャリティーイベント

# ノルディックウォーキング

Y M C Aでは毎年「Y M C A国際協力青少年育成年末募金」活動の一環としてチャリティーイベントを実施しています。今年は健康推進のためにノルディックウォーキングを実施いたします。

ノルディックウォーキングとは2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動をより効果的にするフィットネスエクササイズ的一种です。また、正しい方法を覚えることで、どなたたでも気軽に全身運動ができ、シェイプアップ、持久力向上、筋力維持など、初心者からアスリートまで楽しめるエクササイズになっています。

日時：2015年1月18日(日) 10:00~12:00

会場：二の丸公園(集合中央YMCA体育館) 9:45受付

中央YMCAから徒歩で10分程度です。会場まで引率いたします。

参加対象：身長130cm以上の方で先着30名

募金額：大人 2口(1000円) こども 1口(500円)

申込み：下記申込書にご記入後、参加費を添えて中央YMCA本館1F受付にお申込みください。  
電話でのご予約もできます。

キャンセルについては、主旨にご賛同いただき、募金としてご協力をお願いいたします。

受付開始日：2014年12月8日(月)~2015年1月17日(土)

ただし、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

持ち物：寒くない運動のできる恰好、スポーツシューズ、水分、タオル、ニットキャップ、手袋



## 中央YMCA

TEL: 353-6391

裏面もご覧ください。

### 中央YMCAチャリティーイベント申込書

名前( ) 学年( )

在籍クラス( ) TEL

参加人数 子ども( )人 おとな( )人

追加参加者 無 ・ 有【 円 × ( )人】

当日撮影の写真を館内掲示やブログに使用することに

同意します 同意しません

### 領収書

様

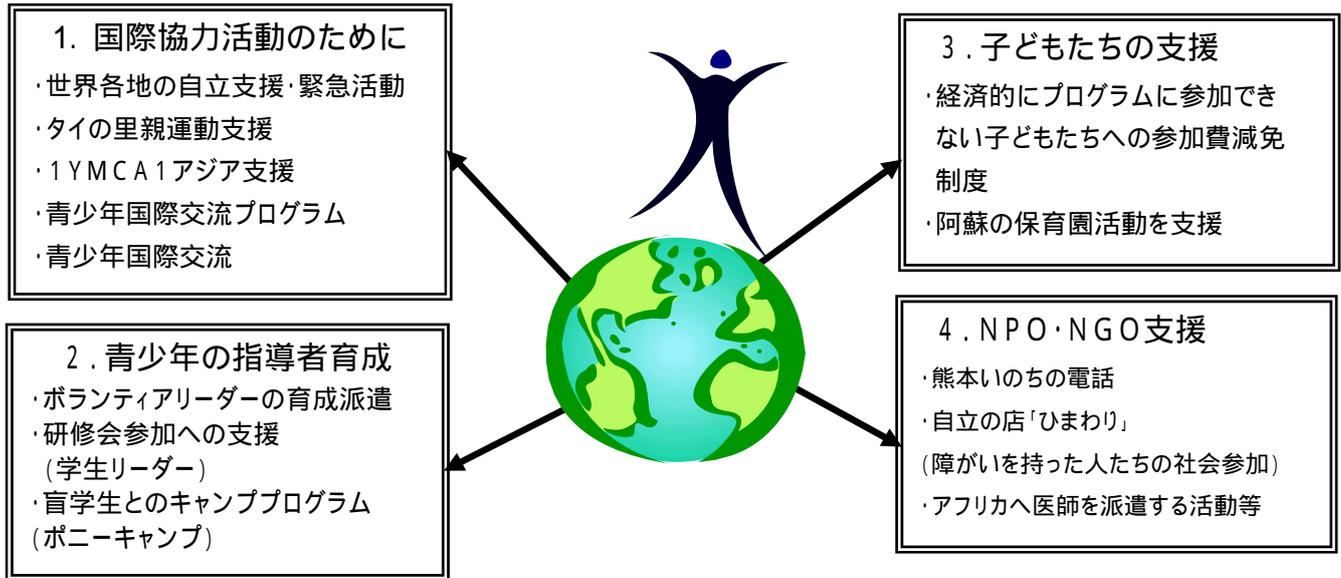
中央YMCAチャリティーイベント

参加費として 円

領収しました。

中央YMCA

## 国際協力青少年育成年末募金はこのような使われます



### 国際協力青少年育成年末募金とは

地球上のすべての人々が、国や民族、宗教の違いなどを認め合い、平和にいきいきと暮らすことができる社会をつくるための募金です。

募金期間：2014年11月～2015年1月 目標 1500万円

## 中央YMCAのご案内

中央YMCA 熊本市中央区新町1-3-8 096-353-6391

受付時間 (月～土) 9:30～19:00 日曜・祝日 休館

交通アクセスについて



- 市電B系統  
蔚山町(うるさんまち)電停下車徒歩1分
- 市電A系統・B系統 花畑町電停下車  
交通センターよりバス乗車、または徒歩10分
- バス荒尾橋行きに乗車 段山(だにやま)バス  
停下車(交通センターより約4分) 徒歩1分
- バス第一環状線に乗車 蔚山町(うるさんま  
ち)バス停下車 徒歩1分