

スポーツエスタ2016



「ハロウィンの日」、アメリカではジャックオーランタンの明かりが灯るころ、仮装した子供達がお近所の家を訪ねて回り、お菓子やキャンディーをもらう風習があります。子供から大人、おじいちゃんおばあちゃんまで一緒に、仮装してハロウィンウォークで元気に楽しく盛り上がりましょう！

「健康ジョギング」同時開催

ウォーキングと同じ速度でジョギングすることで代謝が上がり消費カロリーがアップします。ひざや腰に負担をかけずに走れるので、今話題の健康法です。ウォーキングやジョギング途中でお菓子をもらったり、ゲームをしたり楽しいイベントが盛りだくさんだよ～

※ウォーキングの後は、市民会館内でハロウィンパーティーもするよ♪

日時	10月29日(土) 午後3時～午後7時	
場所	鳴門市民会館(鳴門市役所横) スタート	
主催	NARUTO 総合型スポーツクラブ	
参加者	子ども～大人(小学1年生までは保護者同伴) 子どもだけの参加の場合必ず保護者の送迎をお願いいたします。	
参加費	一人1,000円(おかし・夕食費込)	
協力	ボーイスカウト鳴門第9団	
申込方法	10月9日(日) 午前10時～11時 (詳細説明) 市民会館前で申し込み受け。参加費を添えてお申し込みください。 10月20日まで下記のクラブ事務局でも受付します。 (準備の都合上当日の受付は出来ませんので、必ず事前受付をしてください。)	

NARUTO 総合型スポーツクラブ

〒772-0051 鳴門市鳴門町高島字北 577

ホームページ <http://sc-narutoclub.jimdo.com/>

(お問合せ) 088-683-6878・090-7140-8683 (山本)

mail: cs-naruto@tv-naruto.ne.jp

スポーツくらぶ

