

# 木曾町開田高原マラニック参加申込書

<FAX 0264-24-0871 e-mail info@ontakelabo.jp>

申込日 令和 2年 月 日

開催日	参加人数	集合場所までの交通手段	集合・終了時間
5月23日(土)	人	マイカー・公共交通機関 その他( )	集合 9:00 終了 14:00

☆ 小雨決行です。

フリガナ				性別		
(代表者)お名前				男・女		
生年月日	西暦	年	月	日生まれ ( )歳		
連絡先	〒					
電話番号	電話 ( ) - ( )		FAX ( ) - ( )			
	携帯電話 -		-			
e-mail						
参加人数	男性	人	女性	人	合計	人

\* 代表者様以外の方のお名前を下記にご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳

※今回頂いた個人情報は、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

### ★本プランに関すること★

- ・申込は5月15日(金)までをお願いします。
- ・お申込み後、詳細案内を送付させていただきます。
- ・参加費には、開田高原特産みやげ、開田高原 Pizza ニコ・保険代が含まれております。

### 健康マラニックとは・・・

マラソンとピクニックを合わせたもので、タイム等を気にせずに自分なりのペースで、途中で食事をしたり、おやつを食べたりしながら、ゴールを目指して、楽しみながら歩く、走るものです。  
途中、樹木に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたりと五感を刺激しながら楽しむのがマラニックです。  
森の中では、ストレスが減少、免疫力アップ効果等々、適度な有酸素運動はダイエット効果や心肺持久力の向上が、凹凸道やアップダウンは脚力、バランス力アップなど筋力の向上に効果的です。

### ■マラニック企画運営■

(一社)木曾おんたけ健康ラボ 〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 1899-4  
TEL/0264-24-0870 FAX/0264-24-0871 e-mail [info@ontakelabo.jp](mailto:info@ontakelabo.jp) <http://www.ontakelabo.jp>