

**第14回 小城市さわやかスポーツレクリエーション祭**  
〔ノルディック・ウォーキング実施要項〕

**1 日時**

|                |      |      |            |
|----------------|------|------|------------|
| 平成30年11月23日(祝) | 受付   | 8:30 | 牛津公民館正面玄関前 |
|                | 開始式  | 9:00 | 牛津公民館芝生ひろば |
|                | 交流開始 | 9:15 |            |

**2 コース**

牛津地区：グリーンパーク（バス移動）から仏舎利塔を巡り牛津公民館まで

**3 交流内容**

- (1) 両手にポール（ストック）を持って歩くことで全身運動になり、消費カロリーは増えますが、両足にかかる負担は軽減できる新しいスタイルのウォーキングです。
- (2) 全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員の指導により、参加者の年齢や体力に応じた距離で実施しますので、初めての方でも安心して参加できます。
- (3) 使用するポール（ストック）は貸し出しますので準備する必要はありませんが、経験者でポール（ストック）をお持ちの方は持参してください。

**4 参加料**

- (1) 1人につき 300円
- (2) 参加料納入後の返却は行わない。

**5 参加申込**

申込書に参加料を添えて、生涯学習課又は各公民館へ申し込むこと。

申込書提出期限 平成30年11月16日(金) 厳守

**6 その他**

- (1) 参加者は、健康保険証（コピー可）を持参すること。
- (2) 運動がしやすい服装、両手が自由になる格好で参加すること。
- (3) 帽子、汗拭きタオル、飲み物を持参しておいた方が望ましい。
- (4) 悪天のときは、主催者の判断により中止する場合があるが、牛津公民館で参加賞を配付する。