

第 15 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

令和元年 11 月 23 日（土・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

牛津地区周辺

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 令和元年 11 月 15 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。