



# ポール持って歩こう会

## ～ 申之島リバーサイド ～

2010年9月4日(土) 19時～20時

暑いが続いていますが、皆さんポールを持って歩いていますか？「8月は暑いから・・・」とお休みされていた方も多いのではないのでしょうか。関西ノルディック・ウェルネスでは、夜の涼しい時間を利用したウォーキングイベントを開催します。ノルディックウォーキングやポールウォーキングの経験者はもちろん、「涼しくなったら何か運動を始めようと思って・・・」という方にも是非オススメのイベントです。お休みしていたポールを持って、是非ご参加ください。

初めてポールを使う方など、希望者には18時30分から簡単な事前練習を行います。

事前練習はノルディックウォーキングとポールウォーキングの2グループに分かれて行う予定です。

コース：大阪城～天満橋周辺～淀屋橋まで（約4キロ）

集合場所：大阪城公園入口（JR森ノ宮駅前，地下鉄森ノ宮駅3番出口）

解散場所の最寄駅：地下鉄堺筋線北浜駅，地下鉄御堂筋線淀屋橋駅，京阪中之島線なにわ橋駅

インストラクター

六田 修（ポールウォーキング・マスターコーチ，ウォーキングライフマイスター）

福益 とし子（JNWA公認インストラクター，ポールウォーキング・ベーシックコーチ） ほか

参加料：500円（保険料込み） 先着20名程度を予定

持ち物

ウォーキング用ポール（事前申込にて別途500円でレンタル可能），飲み物，タオル，着替え など  
荷物は各自で保管して頂きますので，ウエストバッグなどをご用意ください。

更衣室はございませんので，動きやすい服装でお越しください。

申込方法

メールにて下記の内容を送信して頂くと，折り返し受付完了のメールが返信されます。

受付完了のメールに，当日の注意事項が記載されておりますので，内容をご確認ください。

件名：「9月4日 歩こう会参加希望」と記載

本文：氏名，年齢，電話番号，レンタルポールの要・不要，事前練習に参加される場合はその旨記載

申込先：n\_walk\_2009@yahoo.co.jp お間違えのないようご注意ください。

**運動制限や体調不良等がある場合には，必ずその旨をご連絡ください。**

主催：関西ノルディック・ウェルネス

協力：大阪ノルディックウォーカーズ

終了後は近くのお店で交流会を兼ねたお疲れ会  
（自由参加）を予定しております。  
詳細は申込完了メールにてご案内致します。

