



ポール持って歩こう会

～ 新春“すみよっさん”参り ～

2011年 1月23日(日) 10時集合 ～13時終了予定

2011年最初の“ポール持って歩こう会”は、八幡屋公園をスタートして住吉大社を目指す、約12kmのロングコースです。コースの途中には、尻無川（港区と大正区の区境）を横断する「甚兵衛渡船」や、総道路長1228mの「千本松大橋（通称“めがね橋”）」があり、一度は歩いておきたい(?)コースです。

終了後は近くのお店で交流会を兼ねたお疲れ会を予定しております。皆様お誘い合わせの上、是非ご参加ください。（参加自由・会場検討中）

集合後の準備運動は軽く身体を動かす程度です。インストラクターも30分前から芝生広場にて運動していますので、参加される方も少し早めに来られて各自でも準備運動をされることをお勧めします。途中休憩を入れながら歩きますが、無理なく12km程度の距離を歩けることが参加条件となります。

コース：八幡屋公園～甚兵衛渡船～千本松大橋～住吉大社（約12km） 1 2

1 千本松大橋は渡船も使用可能 2 交通状況によりコース変更を行う場合あり

集合：八幡屋公園「芝生広場」（地下鉄中央線・朝潮橋駅2A出口すぐ）

解散：住吉大社（最寄駅：阪堺電軌阪堺線・住吉鳥居前駅または南海本線・住吉大社駅）

同行インストラクター

並川 耕士（全日本ノルディック・ウォーク連盟 NWI，日本ウォーキング協会ウォーキング指導員）

福益 とし子（日本ノルディックウォーキング協会 OI/日本ノルディックフィットネス協会 AL/日本ポールウォーキング協会 BC）

六田 修（アメリカスポーツ医学会認定 HFS，厚生労働省所管介護福祉士，赤十字救急法救急員）

当日変更になる場合があります。

参加料：500円（保険料込）

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：「1月23日 歩こう会参加希望」と記載

本文：氏名、生年月日、電話番号、レンタルポールの要・不要

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

共催：大阪ノルディックウォーカーズ

一般社団法人 日本ポールウォーキング協会