



ポール持って歩こう会

～ 嵐山への歩き旅 ～

2011年 3月27日(日) 10時集合 ～12時30分頃終了予定

2011年第2回目となる“ポール持って歩こう会”は、春の色が近づく桂川河川敷を歩くコースです。歩こう会の後は、近くのお店で交流会を兼ねたお疲れ会を予定しており、豆腐料理又は湯葉料理のお店を予定しています。(参加自由)その他、嵐山の散策はもちろん、近くにはトロッコ列車や川下り、温泉などもありますので、終了後には是非ご利用ください。

集合後の準備運動は軽く身体を動かす程度です。準備運動は西京極総合運動公園にて行いますので、早めに来られた方は、公園内に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、無理なく同じくらいの距離を歩けることが参加条件となります。不安のある方は、事前に体験会や練習会にご参加頂くことをお勧めします。

コース:西京極総合運動公園～桂川右岸～桂大橋～桂川左岸～松尾大社～嵐山公園中之島地区(9km弱)
交通状況によりコース変更を行う場合があります。

集合場所:阪急京都線・西京極駅 改札前

解散場所最寄駅:阪急線嵐山駅5分,京福線嵐山駅7分,JR嵯峨嵐山駅13分

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(全日本ノルディック・ウォーク連盟 WLM, 日本ポールウォーキング協会 MC, メディカル・フィットネス協会 MWT)

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:「3月27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