



ポール持って歩こう会

～ 夏の夕暮れウォーク ～

2011年 7月30日(土) 16時～17時30分

今年も暑い日が続いていますが、家にも暑いのは同じです。家でエアコンつけてるよりも、夕暮れ時にちょっとイイ汗をかきませんか？ 夏は暑くて動きづらいですが、夏の活発な生活が、秋からの元気につながります。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、「暑さに負けずに運動だ！」という方にも是非オススメのイベントです。終了後の「暑さを忘れるお疲れ会」にも是非ご参加ください！

※ 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。また、水分補給も必要になりますので、飲み物をお忘れないようにお願い致します。

■コース：大阪城公園～南天満公園～中之島公園（約4km） ※梅田まで歩く方はプラス約2km
【集合場所】大阪城公園入口（最寄駅：地下鉄森ノ宮駅3番出口，JR森ノ宮駅すぐ）
【解散場所最寄駅】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
※お疲れ会の会場は、解散場所から約2km離れた梅田になります。（電車又は歩いて移動）

■参加費：500円（傷害保険料込み）
※お申し込み～当日の間に、ご自身で500円以上の寄付（義援金・支援金など）をされた方は、参加費を無料とさせていただきます。寄付をされる団体等は問いませんので、コンビニやスーパーの募金でも結構です。なお、自己申告となりますので、寄付先や金額などの確認は一切行いません。

■担当：六田 修 MFA マスターウォーキングトレーナー，JNWL ウォーキングライフマスター，NPWA マスターコーチ，JNWA 公認インストラクター
※主旨に賛同し、当日お手伝いをお願いできるサポーターを募集しております。
所属や資格は問いませんので、是非ご協力をお願い致します。

■持ち物：ウォーキングポール（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 等
※荷物は各自で保管して頂きますので、両手が自由になるバッグをご用意ください。
また、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、当日の注意事項とお疲れ会のご案内が記載されています。
【件名】「7月30日 歩こう会参加希望」と記載
【本文】氏名，生年月日（西暦），身長，当日連絡先，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：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

終了後は梅田のビアガーデンで交流会を兼ねた
お疲れ会（バーベキュー）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が、
受付は先着順とさせていただきます。

