



# ポール持って歩こう会

## ～ 9月の夕暮れウォーク ～

2011年 9月24日(土) 16時 ~ 17時30分

台風の影響もあり、関西ノルディック・ウェルネスでもイベントの中止が続いておりました。9月に入っても暑い日が続く毎日ですから、外に出て歩こうという気には・・・という方も多いのではないのでしょうか。そこで急ではありますが、前回中止となってしまった“夕暮れウォーク”を延期日程で開催することになりました。夏の暑さを振り払い、活力ある秋を過ごしていただくために、ぜひ皆様のご参加をお待ちいたしております。なお、告知が直前となりましたため、お申し込みされる方も限られているかと思いますが、数名でも開催いたしますのでご安心ください。歩こう会終了後の「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。**

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 ウォーキングライスマスター，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】「9月24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

終了後は梅田のピ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。

