

関西ノルディック・ウェルネス主催

# ポール持って歩こう会

～ 2011年京都クリスマスウォーク ～



2011年 12月23日(金・祝) 14時集合 ～ 17時終了

最近一段と寒さが増してまいりましたが、如何お過ごしでしょうか。冷たい風の吹く日はどうしても外に出るのを避けてしまいますが、今年最後に少しでも、ポールを持って歩いてみませんか？

今年最後のポール持って歩こう会は、情緒あふれる京都の街を歩きます。経験者はもちろん、日頃体を動かす機会がほとんど無いという方、ノルディックウォーキングは初めてという方にも是非お勧めのコースとなっております。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

※コースを歩き始める前に、準備運動を含めたポールの使い方の簡単な練習を行います。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：七条大橋～鴨川沿い～丸太町～平安神宮～知恩院～豊国神社（約8km）  
【集合・解散場所】京阪七条駅 ①番出口（京都駅 烏丸地下道より徒歩10分）

■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：並川 耕士（JNWL ノルディックウォーク公認指導員、JWA ウォーキング指導員、日本体育協会公認スポーツリーダー）  
六田 修（JNWL ウォーキングライフマスター、NPWA マスターコーチ、JNWA オフィシャルインストラクター、介護福祉士）

※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等が記載されておりますので、必ずご確認ください。

【件名】「12月23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