

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がちですが、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