



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

～ 芦屋から西宮コース ～

2012年 3月11日(日) 10時出発 ～12時40分頃終了予定

2012年第2回目となる“ポール持って歩こう会”は、芦屋から西宮にかけて約9キロの道を歩きます。昨年5月に開催を予定しておりましたが、台風の影響により延期となっていたコースです。歩こう会の後は、交流会を兼ねたお疲れ会も予定しておりますので、是非ご参加ください。

※ 10時にスタート後、1km程歩いて体が温まった後に準備運動を行いますので、スタート前にも各自で軽い準備運動を行っておいてください。

※ 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いたします。

■コース：JR 芦屋駅～芦屋市総合公園～夙川オアシスロード～西宮神社付近～阪神西宮駅（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：JR 芦屋駅 南口 解散場所：阪神西宮駅 3分、JR さくら夙川駅 8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。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 ポールウォーキングマスターコーチ、JNWA オフィシャルインストラクター）

※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、手袋等

※ 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等をご用意ください。

※ 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、当日の注意事項とお疲れ会のご案内が記載されておりますので、必ずご確認ください。

件名：「3月11日 歩こう会参加希望」と記載

本文：氏名、生年月日、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