



# ポール持って歩こう会

## ～ 嵐山への歩き旅 ～

2012年 5月27日(日) 10時集合 ～13時頃終了予定

2012年3回目となる“ポール持って歩こう会”は、桂川河川敷沿いに嵐山を目指します。歩いた後は、嵐山の散策はもちろん、近くにはトロッコ列車や川下り、温泉などもありますので、存分に味わうことのできるコースです。お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

※ 集合後、歩き始める前にも軽い準備運動を行いますが、早めに来られた方は公園内にて各自でも準備運動をされることをお勧めします。

※ 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します。

■ コース：西京極総合運動公園～桂川右岸～桂大橋～桂川左岸～松尾大社～嵐山公園中之島地区(約9km)  
※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：阪急京都線・西京極駅 改札前

解散場所最寄駅：阪急線嵐山駅 5分、京福線嵐山駅 7分、JR 嵯峨嵐山駅 13分

■ 同行インストラクター

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 ホ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)

■ 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。

■ 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：「5月27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