



ポール持って歩こう会

～ 夏の夕暮れウォーク ～

2012年 8月26日(日) 16時集合 ～17時30分頃終了

今年も暑い日が続いておりますが、「こんな日は歩きましょう！」というのも難しいかと思えます。もちろん、普段全く動いていないという方が、暑い日に急に運動を行うのはお勧めできませんが、健康のためには適度に体を動かしておく必要があります。夏の暑さを振り払い、活力ある秋を迎えていただくために、是非皆様ご参加ください。ただし、この一日だけを頑張るのではなく、日頃から適度な運動を行い、十分なお準備をお願いいたします。歩いた後には「暑さを忘れるお疲れ会（ビアガーデンでのバーベキューバイキング）」も予定しておりますので、こちらもお勧めください！

※ 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。

※ 暑さを考慮して距離は短めに設定しておりますが、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ので、不安のある方等は事前にご相談ください。

■ 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）

■ 同行インストラクター

並川 耕士（JNWL 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イスター，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）

■ 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：「8月26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