

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

～ 新春“すみよっさん”参り ～

2013年 1月20日(日) 10時集合 ～ 13時終了予定

新年1回目となる“ポール持って歩こう会”は、今年で3回目となる“すみよっさん参り”コースです。八幡屋公園から住吉大社までの約12キロのロングコースですが、途中には尻無川（港区と大正区の区境）を横断する「甚兵衛渡船」や総道路長1228mの「千本松大橋（通称“めがね橋”）」があり、新年の歩き始めにぴったりのコースです。最近ポールがお留守番をされていた方、寝正月で体がなまっている方など、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いただくことをお勧めします。

■コース：八幡屋公園～甚兵衛渡船～千本松大橋～住吉大社（約12km）※1※2

※1 千本松大橋は渡船も使用可能 ※2 交通状況によりコース変更を行う場合あり

集合：八幡屋公園「芝生広場」（地下鉄中央線・朝潮橋駅2A出口すぐ）

解散：住吉大社（最寄駅：阪堺電軌阪堺線・住吉鳥居前駅または南海本線・住吉大社駅）

■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：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上級インストラクター、MFAマスターウォーキングトレーナー）

■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、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いただくと、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。
※返信のない場合は不着の可能性がございますので、お手数ですがメール設定をご確認の上、再送して下さい。

【件名】「1月20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