



ポール持って歩こう会

～ 京都・晴天祈願ウォーク ～

2014年 9月28日(日) 9時45集合 ～13時過ぎ終了予定

雨での中止が多い“ポール持って歩こう会”ですが、今回は京都「水の神様」を巡る晴天祈願のコースです。出町柳をスタートして、世界遺産の「下鴨神社（賀茂御祖神社）」を北へ北へと進み・・・目的地「貴船神社」を目指します。11キロを超える歩き応えたっぷりのコースとなっておりますので、当日余裕を持ってウォーキングをお楽しみいただくためにも、それまでのご準備（運動）をお願いいたします。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※ 集合後、歩き始める前にも軽い準備運動を行います。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：出町柳駅～下鴨神社～北山駅周辺～貴船口駅（約9.6km）～貴船神社（約11.5km）

※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：京阪電車及び叡山電鉄「出町柳駅（出入口3）」

解散場所最寄駅：叡山電鉄「貴船口駅」（貴船神社から約2km）※その他バス停もあります。

■担当インストラクター

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 上級インストラクター）ほか

■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：「9月28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