第６回 町民ウォーキング

主催：出雲崎町公民館、出雲崎町　主管：出雲崎町スポーツ推進委員協議会

海岸に整備されたウォーキングロードで、妻入りの街並みを歩きませんか？
また、高い運動効果で注目されているノルディックウォーキングも体験できますので、お誘い併せの上ぜひご参加ください。

実　施　要　項

○開 催 日　**１０月　７日（日）** ※少雨決行

○集合場所　石油記念公園（天領の里前）

○日　　程
　９：１５～　受付
　９：３０～　開会式、ウォーキング講習
１０：００～　ウォーキングスタート！
１２：００　　到着（予定）

参加者全員に同日開催の
“きずな”で使用できる
食事券をプレゼント！
その他、抽選で豪華景品有！
参加無料

○コ ー ス　出雲崎シーサイドコース（石油記念公園→海岸公民館→井鼻→おけさ源流の碑→石油記念公園）
約　６．４　ｋｍ

○講　　師　渋谷 浩栄 様（日本ﾉﾙﾃﾞｨｯｸﾌｨｯﾄﾈｽ協会認定ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）

○種　　目　・通常のウォーキング　・ノルディックウォーキング　どちらか選択してください。
※ノルディックウォーキングは先着 20 名までとさせていただきます。

○参加資格　どなたでも可（小学生以下は保護者が同伴してください）

○持 ち 物　飲み物、タオル、帽子、雨具など

○申 込 み　**９月２８日（金）締切り**　申込書に必要事項を記入の上、窓口へ提出してください。
・町民体育館（TEL78-4700）　・役場保健福祉課（TEL78-2293）
・海岸公民館（TEL78-2015）

○そ の 他　1.当日は“きずな”事業のため、天領の里周辺駐車場は混雑が予想されます。会場へお越しの際は、無料シャトルバスをご利用ください。　町民体育館　9：05 出発
2.参加者全員に公民館総合保障が適用されます。

ノルディックウォーキングとは？

ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞとは、２本のポールを交互に地面について歩く、ｸﾛｽｶﾝﾄﾘｰｽｷｰのように行う歩行運動です。

●身体の 90%を活用する全身運動　●通常のウォーキングより消費カロリー20%アップ　●姿勢矯正、美しい歩き方に
●足腰、関節にかかる負担を大きく軽減

キ　リ　ト　リ

第６回町民ウォーキング　参加申込書

■氏　名（ふりがな）＿＿＿＿＿＿＿＿　■年　齢　　歳　■性　別　男　・　女

■住　所＿＿＿＿＿＿＿＿　■電　話　　－

■種　目(どちらかに○)　ウォーキング　・　ノルディックウォーキング

■保護者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿(※申込者が小学生以下の場合に記入)