

平成30年10月 3日
石川県県央土木総合事務所
Tel.076-241-8293

「犀川」ポールウォーキング講習会実施について

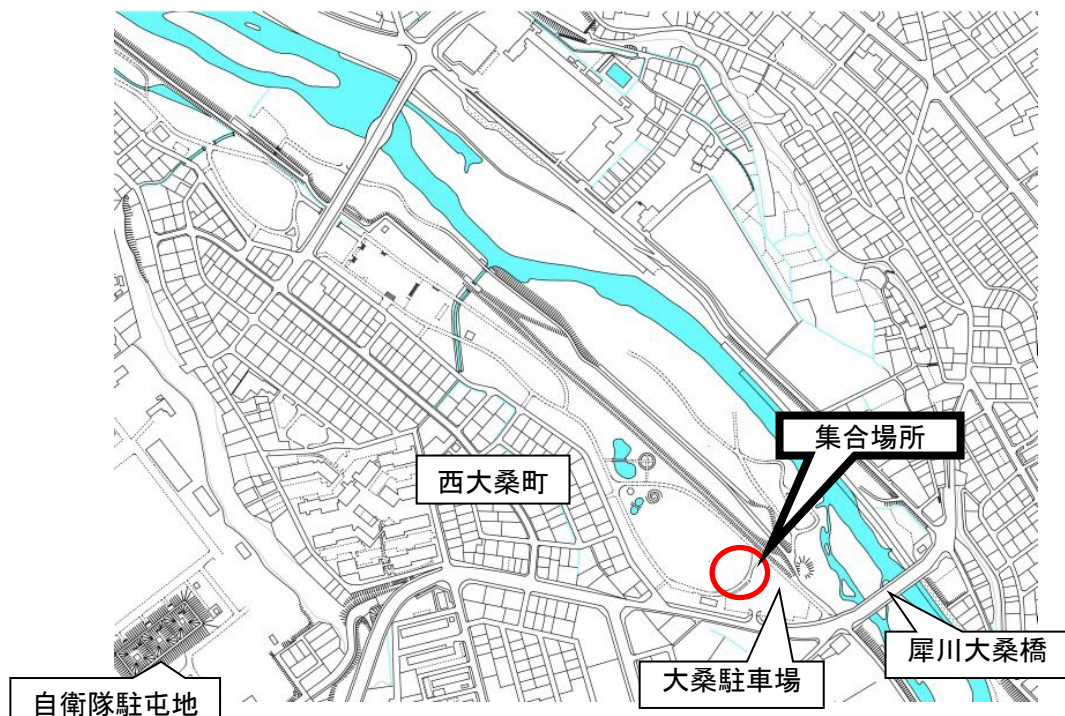
日常のちょっとした運動により健康寿命を延ばすのに役立ったり、健康的で前向きなライフスタイルに役立ったりできるものがあります。そんな運動のひとつとして手軽にできるポールウォーキングの紹介をするものです。お年寄りから若者まで楽しめるスポーツです。今回、初心者の方でも楽しんでいただけるように講習会を実施します。

記

1. 日 時：平成30年10月5日（金）午前10：00～11：30
（当日の実施の有無は前日18：00までに決定予定。）
2. 場 所：犀川緑地ぐるぐる広場（金沢市西大桑町ハ13-16）
3. 対 象：高齢者も含めどなたでも参加可能です。
事前申し込み必要で先着50名様です。締切：9月28日（金）
4. 参加費：・参加料500円（税込） ・ポールレンタル料500円（税込）
（レンタル料は、必要な方のみ参加費とは別で必要となります。）
参加するには、事前の申し込みが必要です。
5. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）
6. 主 催：犀川緑地指定管理者 エコ・チーム犀川
協 力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会
7. その他：11月4日（日） 第2回「犀川」ポールウォーキング大会開催予定

<お問い合わせ先>

犀川緑地指定管理者：エコ・チーム犀川 [\(TEL:076-243-8564\)](tel:076-243-8564)



「犀川」ポールウォーキング講習会開催

参加者募集



日時：2018年 10月 5日（金） 10:00～11:30

※ 雨天が予想される場合は前日 18:00 までに開催するか否かを決定します。

場所：犀川緑地大桑ぐるぐる広場（金沢市西大桑町ハ 13-16）

対象：高齢者も含めどなたでも参加歓迎です。

参加費：参加料 500 円（税込み）・ポールレンタル料 500 円（税込み）
お申し込みはエコ・チーム犀川へ（TEL076-243-8564）
先着 50 名 締切 9 月 28 日（金）

服装：運動のしやすい軽装・ウォーキングシューズ・飲み物

指導：当日は日本ポールウォーキング協会澤田専務理事が皆様を指導いたします。



ポールウォーキングに期待できる主な 3 つの効果

★姿勢がよくなる。

★ダイエット効果がある。

★楽に大きくストレッチ運動ができる。

＜『犀川』ポールウォーキングの活動予定＞

*2018年 11月 4日（日） 10:00～12:00 第2回『犀川』ポールウォーキング大会

主催：指定管理者エコ・チーム犀川 TEL076-243-8564

協力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会