

平成31年 3月 5日  
石川県県央土木総合事務所  
TEL076-241-8293

### 「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公園で、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31年3月10日（日）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 集合場所：ぐるぐる広場（金沢市大桑町）
3. 対 象：高齢者も含めどなたでも参加可能です。  
事前申し込みが  
必要で先着50名様です。締切：3月9日（土）
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。）
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：4月14日（日） 第3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)

