

令和5年10月11日  
石川県県央土木総合事務所  
TEL 076-239-3907

## 第11回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

今年の酷暑も収まり、清々しい秋の風を感じられる季節になってきました。日頃の運動不足解消として、手軽にできる運動のポールウォーキングを紹介します。初心者の方でも楽しんでいただけるよう簡単な歩き方の講習もあります。

その後、3kmコースと5kmコースに別れ、犀川緑地を歩きます。秋の澄み切った空気を満喫できるポールウォーキング大会にぜひご参加ください。

### 記

1. 日 時：令和5年11月5日（日）10：00～12：00  
（当日の実施の有無は、前日の18：00までに決定する予定です）
2. 集合場所：犀川緑地 ぐるぐる広場（大桑駐車場の横）
3. コース：3kmコース・・・ぐるぐる広場 ⇒ 上菊橋 ⇒ ぐるぐる広場  
5kmコース・・・ぐるぐる広場 ⇒ 桜橋 ⇒ ぐるぐる広場
4. 対 象：親子・高齢者の方も含め、どなたでも参加可能です。  
ただし、事前申し込みが必要で、先着50名様です（定員になるまで募集）
5. 参加費：参加費500円（税込み）＋ポールレンタル料500円（税込）  
（ポールレンタル料は、ポールのない方のみ、必要となります）
6. 主 催：犀川緑地指定管理者 エコ・チーム犀川  
後 援：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会  
一般社団法人 日本造園建設業協会

### <申込・お問い合わせ先>

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



姿勢よく歩く  
ことが出来る  
ポールウォーキングを  
あなたの健康法に  
試してみませんか？

## 第11回「犀川」

# ポールウォーキング大会

全世代  
大歓迎!!

11月5日(日)  
AM10:00~12:00

初めての方  
親子参加  
シニア世代

Aコース  
3km

10:00 START

GOAL

ぐるぐる広場 → 上菊橋 → ぐるぐる広場

Bコース  
5km

10:00 START

GOAL

ぐるぐる広場 → 桜橋 → ぐるぐる広場

### 場所

犀川緑地ぐるぐる広場(金沢市大桑町)  
集合: パーゴラ前ぐるぐる駐車場のトイレ横

\*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

### 参加費

参加費:500円 ポールレンタル料:500円(税込み)  
先着50名

### 対象

初めての方、親子、シニア世代  
どなたでも参加大歓迎です!

### 服装

運動のしやすい軽装、ウォーキングシューズ、  
水分補給飲料

### 講師

日本ポールウォーキング協会  
認定コーチ 澤田 基夫

お申込み・お問い合わせ

エコ・チーム犀川  
TEL 076-243-8564

後援: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会  
一般社団法人日本造園建設業協会

ご参加の方にお花  
のポット苗を進呈  
致します。

#### 肩・首スッキリ

肩甲骨を積極的に動かす  
ため、首や肩周りの血行  
を促して肩こり改善

#### 元気に背すじシャキッ!

正しい姿勢を保持して、  
風爽と歩けるように

#### ひざ・腰ラクチン!

4点支持ウォークにより  
足腰にかかる負担も軽減

#### 効率的な運動効果!

ポールを使う事により、上半  
身も積極的に使う全身運動に  
なるので、通常ウォーキング  
よりも運動効果が大幅アップ!  
筋力アップやダイエットにも  
効果的!

エコ・チーム犀川  
ホームページ



最新情報は  
Twitterで

