

令和3年4月9日
石川県県央土木総合事務所
TEL076-239-3907

第6回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

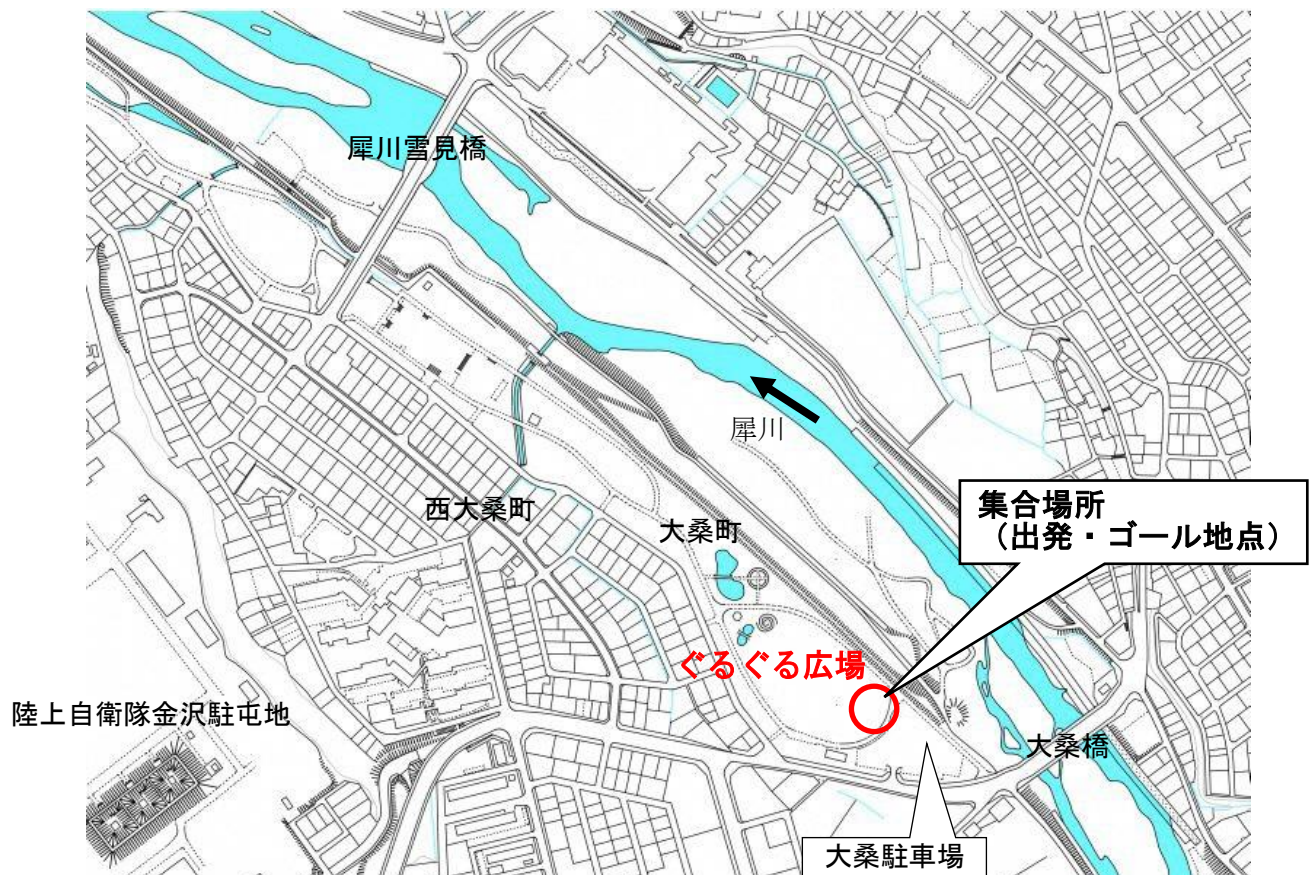
初心者の方でも楽しんでいただけるポールウォーキングを紹介します。簡単な歩き方について講習を受けた後、3kmコースと5kmコースに分かれ、犀川緑地を歩きます。春の爽やかな空気も満喫できるポールウォーキング大会にぜひご参加ください。

記

1. 日 時：令和3年4月25日（日）10：00～12：00
※雨天が予想される場合は、開催の有無を前日の18：00までに決定します。
2. 集合場所：犀川緑地 ぐるぐる広場（大桑駐車場の横）
※集合の際は、マスクを着用し、密にならないように間隔をあけてください。
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
5. 定 員：先着50名
※事前申し込みが必要です。予定人数に達し次第、募集を締め切ります。
6. 費 用：参加費500円、ポールレンタル料500円（各税込み）
※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。
7. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）
8. 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

<お問い合わせ先>

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



第6回 『犀川』 ポールウォーキング 大会

全世代
大歓迎!!

初めての方
親子参加
シニア世代

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?

4月25日(日)
AM10:00~12:00

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

※新型コロナウイルス感染拡大予防観点から、ソーシャルディスタンスを確保しながら実施します。

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、
マスク、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 様

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

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、
颯爽と歩けるように

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

※新型コロナウイルス感染予防の観点から、集合時は、マスクの着用を徹底し、
参加者同士の間隔を確保します。