

第13回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

ようやく夏の暑さも収まり、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、手軽に運動ができる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しながらポールウォーキングも楽しんで下さい。お待ちしております。

記

1. 日 時：令和6年11月10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. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）
7. 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

<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13回「犀川」

ポールウォーキング大会

11月10日(日)
AM10:00~12:00

全世代
大歓迎!!

Aコース 10:00 START GOAL
ぐるぐる広場 → 上菊橋 → ぐるぐる広場

Bコース 10:00 START GOAL
ぐるぐる広場 → 桜橋 → ぐるぐる広場

初めての方
親子参加
シニア世代

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

ご参加の方にお花
のポット苗を進呈
致します。

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



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・腰ラクテン!

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

