

電車に乗って

川跡コミュニティセンター自主企画事業・健康スポーツ部

大募集!

大人の遠足♪春 ノルディックウォーク



ノルディックウォークとは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。健康維持やダイエットにと、年齢性別を問わず気軽に楽しみ、足首、膝、腰などへの負担が軽減され、運動効果が非常に良いスポーツとして、最近徐々に普及してきました。川跡地区では毎月第2・4日曜日の朝、地区内のコースを約1時間程度のウォーキングを継続して開催しています。豊かな自然の中、仲間と一緒に運動することで健康づくりへの意識も高まっています。今回は電車に乗って運動に出かけましょう！春の自然を満喫し、楽しくウォーキングしながら交流を深めましょう！また愛宕山では桜を愛でたり、かわいい動物たちとふれあって楽しみましょう！

とき：**4月2日(土)** (少雨決行)

ところ：愛宕山公園 (平田町) 周辺



対象：子どもから高齢者まで (小学2年生以下は保護者同伴) ※ベビーカー参加も可

- 日程：
- 9:20 集合・受付 コミセン玄関前
 - 9:55 出発 ~徒歩で川跡駅まで
 - 10:31 川跡駅 発 一畑電車乗車
 - 10:42 雲州平田駅 着
 - 11:00 愛宕山公園 着
 - ノルディックウォーキング (約45分)
 - 12:30 昼食 自由時間
 - 14:30 集合・出発
 - 15:10 雲州平田駅 発 一畑電車乗車
 - 15:23 武志駅 着 ~徒歩でコミセンまで
 - 15:30 コミセン帰着予定



ほくたちも待ってるよ!



参加費： 無料 ※電車賃(往復)は交付金より支払います。

持ち物他： マスク着用、運動のしやすい服装と履きなれたシューズ、帽子、敷物、水分、おにぎり等
小雨の時は雨具 ポールはお貸しいたします。(お持ちの方はご持参ください)

★新型コロナウイルス感染症予防対策で、朝の体調が風邪ぎみの方や体温が37.5度以上の方は参加をご遠慮ください。当日、急遽ご欠席の方は坂本携帯までご連絡願います。
感染症拡大状況等により事業を中止する場合があります。

○申込・お問合せ先:川跡コミュニティセンター(坂本) TEL21-0694 FAX21-0724 携帯 080-1931-7311
下記の参加申込書を3月25日(金)までにコミセンへ直接持参いただくかTEL・FAXでお申し込みください。
FAXの場合はお手数ですが送達確認の電話をコミセンまでお願いします。

きりとり

「大人の遠足♪春 ノルディックウォーク」に参加します

氏名 _____ 氏名 _____ (子どもさんは学年・年齢を記入)

住所 _____ TEL _____