

えんそく  バスに乗って

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



# 大人の遠足♪秋 ノルディックウォーク

昨年大好評!

ノルディックウォーキングとは、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的一种です。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、地区内のコースや地区外に出かけて、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。

春は『電車に乗って～大人の遠足』に出かけ大好評でした。今回はバスに乗って運動に出かけましょう！三瓶山の麓の大自然を満喫し、楽しくウォーキングしながら交流を深めましょう！

とき：**11月14日(日)**(雨天決行 雨天の場合は室内でニュースポーツを体験します)

ところ：国立三瓶青少年交流の家 周辺

対象：定員30名程度（小学生以下は保護者同伴）※応募者多数の場合は抽選（お断りする方には連絡します）

日程：8:30 集合・出発 北陽第2こどもくらぶ駐車場(コミセン北側)

★自家用車は神社横コミセン駐車場へ駐車してください

10:00 国立三瓶青少年交流の家 着

10:30 ノルディックウォーキング（約1時間）登山ではありません

姫逃池周辺コース……カキツバタの浮島が浮かぶ姫逃池とひっそり広がる草原が魅力です

12:00 昼食(交流の家 食堂)

13:00 国立三瓶青少年交流の家 出発

14:30 帰着予定

参加費：一人700円(昼食代含む)当日集金します

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、水分、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)



昨年の様子（幼児から高齢者まで楽しく交流）

★新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。当日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（食事キャンセルのため）。

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10月25日(月)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・ノルディックウォーク」に参加します

氏名 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ (子どもさんは学年を記入)

住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_