

## 第4回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

日常のちょっとした運動のひとつとして手軽にできるポールウォーキングの紹介を行います。  
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。犀川の秋の風景を満喫できる  
ポールウォーキングの大会に是非ご参加ください。

## 記

1. 日 時：令和元年11月4日（月・祝）午前10：00～12：00  
（当日の実施の有無は前日18：00までに決定予定。）
2. 場 所：犀川緑地ぐるぐる広場（金沢市大桑町）集合場所：ぐるぐる広場駐車場横
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：高齢者の方も含めどなたでも参加可能です。  
出来るだけ申込先まで事前申し込みをお願いします。
5. 参加費：・参加料無料 ・ポールレンタル料500円（税込）  
（レンタル料は、必要な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  
協 力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会

## &lt;お問い合わせ先&gt;

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

