

平成30年11月2日
石川県県央土木総合事務所
TEL076-241-8293

第2回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

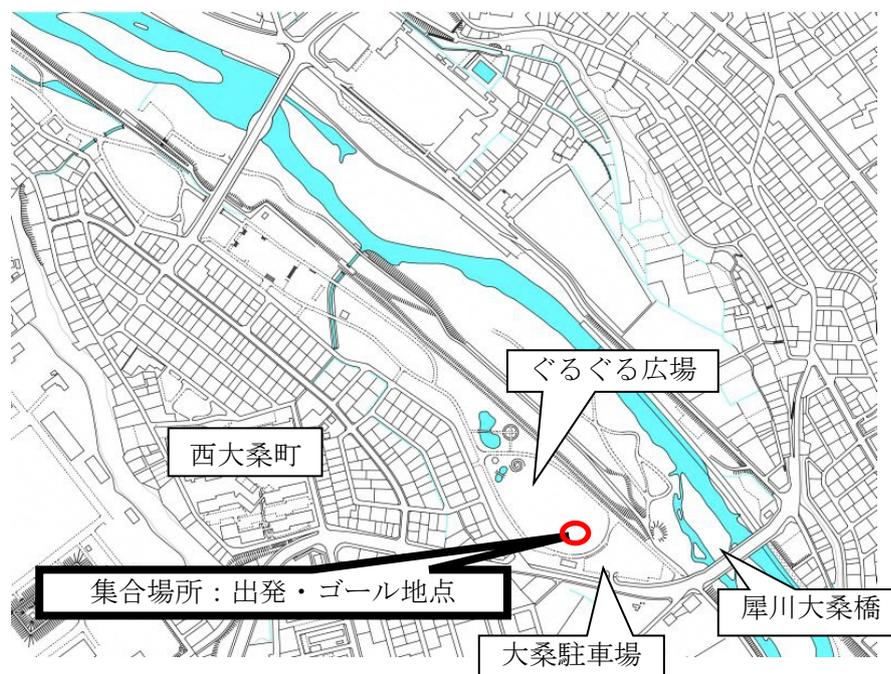
日常のちょっとした運動により健康寿命を延ばすのに役立ったり、健康的で前向きなライフスタイルに役立ったりできるものがあります。そんな運動のひとつとして手軽にできるポールウォーキングの紹介をするものです。初心者の方でも楽しんでいただけるよう簡単な歩き方の講習もあります。その後、3Kmコースと5Kmコースに分かれ、犀川緑地を歩きます。秋の風景も満喫できるポールウォーキングの大会を開催するものです。

記

1. 日 時：平成30年11月4日（日）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：年齢制限は無く、どなたでも参加可能です。
事前申し込み必要で先着50名様です。締切：10月29日（月）
5. 参加費：・参加料500円（税込） ・ポールレンタル料500円（税込）
（レンタル料は、必要な方のみ。参加費とは別で必要となります。）
参加するには、事前の申し込みが必要です。ご注意ください。
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

<お問い合わせ先>

犀川緑地指定管理者：エコ・チーム犀川（TEL:076-243-8564）



第2回

「犀川」ポールウォーキング大会



START
10:00

Aコース
3km

ぐるぐる広場 → 上菊橋 → ぐるぐる広場

GOAL

START
10:00

Bコース
5km

ぐるぐる広場 → 桜橋 → ぐるぐる広場

GOAL

日時

2018年 **11月4日(日)** 10:00~12:00

※ 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。

集合場所

犀川緑地大桑ぐるぐる広場 (金沢市西大桑町八 13-16)

対象

高齢者も含めどなたでも参加歓迎です。

参加費

参加料 500 円 (税込み) ・ ポールレンタル料 500 円 (税込み)

服装

運動のしやすい軽装 ・ ウォーキングシューズ ・ 飲み物

指導

当日は日本ポールウォーキング協会澤田専務理事が皆様を指導いたします。

お申し込みはエコ・チーム犀川へ (TEL076-243-8564)
先着50名 締切 10/29 (月)

主催：指定管理者エコ・チーム犀川

TEL076-243-8564

協力：一般社団法人日本ポールウォーキング協会

