

令和2年10月28日
石川県県央土木総合事務所
TEL076-239-3907

第5回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

コロナ禍での運動不足解消として、手軽に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。

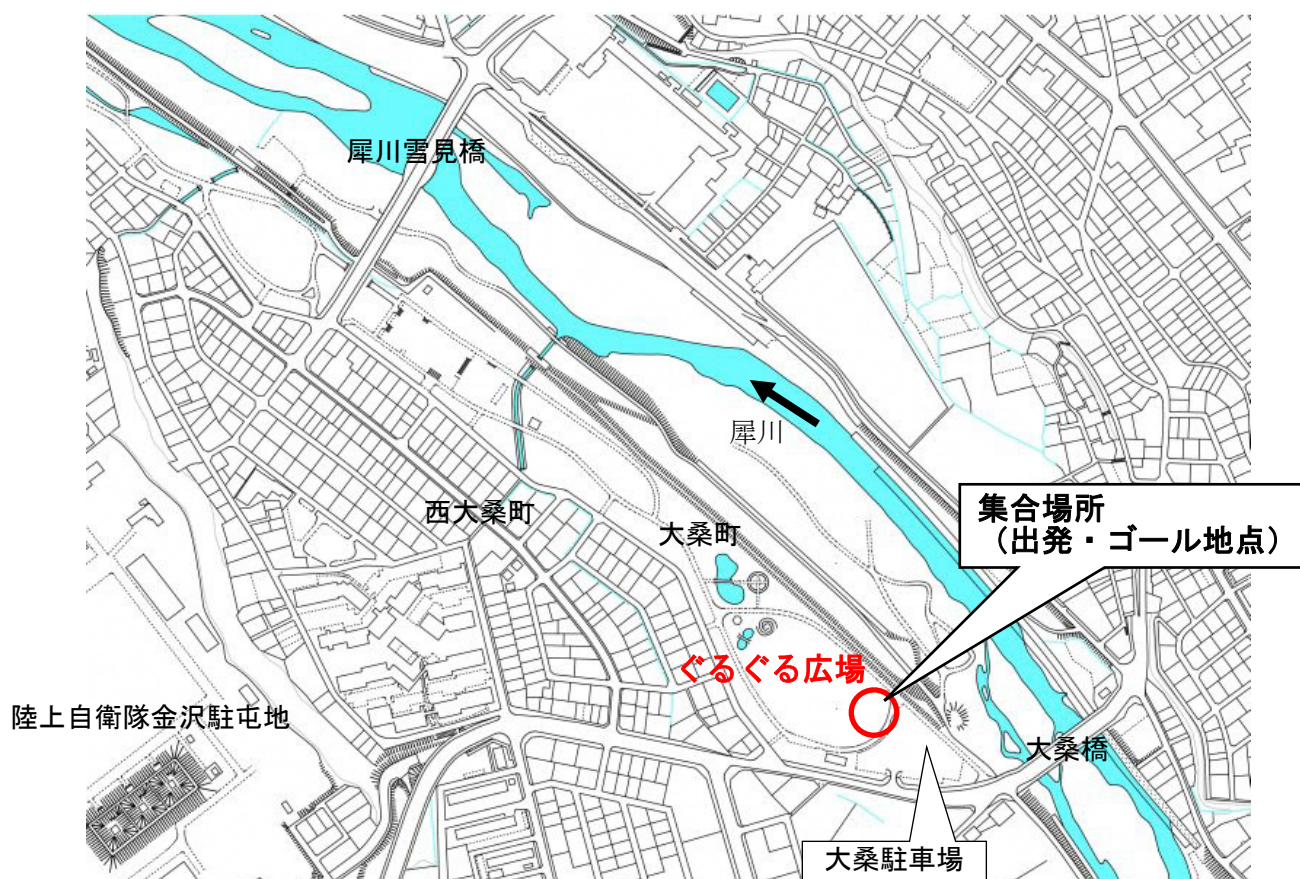
その後、3kmコースと5kmコースに別れ、犀川緑地を歩きます。秋の風景も満喫できるポールウォーキング大会にぜひご参加ください。

記

1. 日 時：令和2年11月1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：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（締切：10月25日（日））
5. 参加費：参加費無料
ポールレンタル料500円（税込）（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
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 管理事務所 中瀬 [TEL:076-243-8564](tel:076-243-8564)



『犀川』 ポールウォーキング 大会

初心者
大歓迎

参加費
無料

効率よく
免疫力UP!

11月1日(日)
AM10:00~12:00

Aコース 10:00 START GOAL
3km ぐるぐる広場 → 上菊橋 → ぐるぐる広場

Bコース 10:00 START GOAL
5km ぐるぐる広場 → 桜橋 → ぐるぐる広場

コロナ対策(ソーシャルディスタンス)を確保しながら実施します

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:無料 ポールレンタル料:500円(税込み)
先着50名 応募締切10/25(日)

対象 初めての方、高齢者も含め
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
澤田専務理事

お申込み
エコ・チーム犀川
TEL 076-243-8564

主催:
エコ・チーム犀川 TEL076-243-8564
<http://ecoteamsai.sakura.ne.jp/>

エコ・チーム犀川ブローガー

後援: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会



※新型コロナウイルス感染拡大予防観点から、集合時はマスク着用の上参加者同士の間隔を確保し実施します。