

令和 3年 10月29日  
石川県県央土木総合事務所  
電話076-239-3907

### 第7回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

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を受けた後、3kmコースと5kmコースに分かれ、犀川緑地を歩きます。秋の爽やかな空気を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。

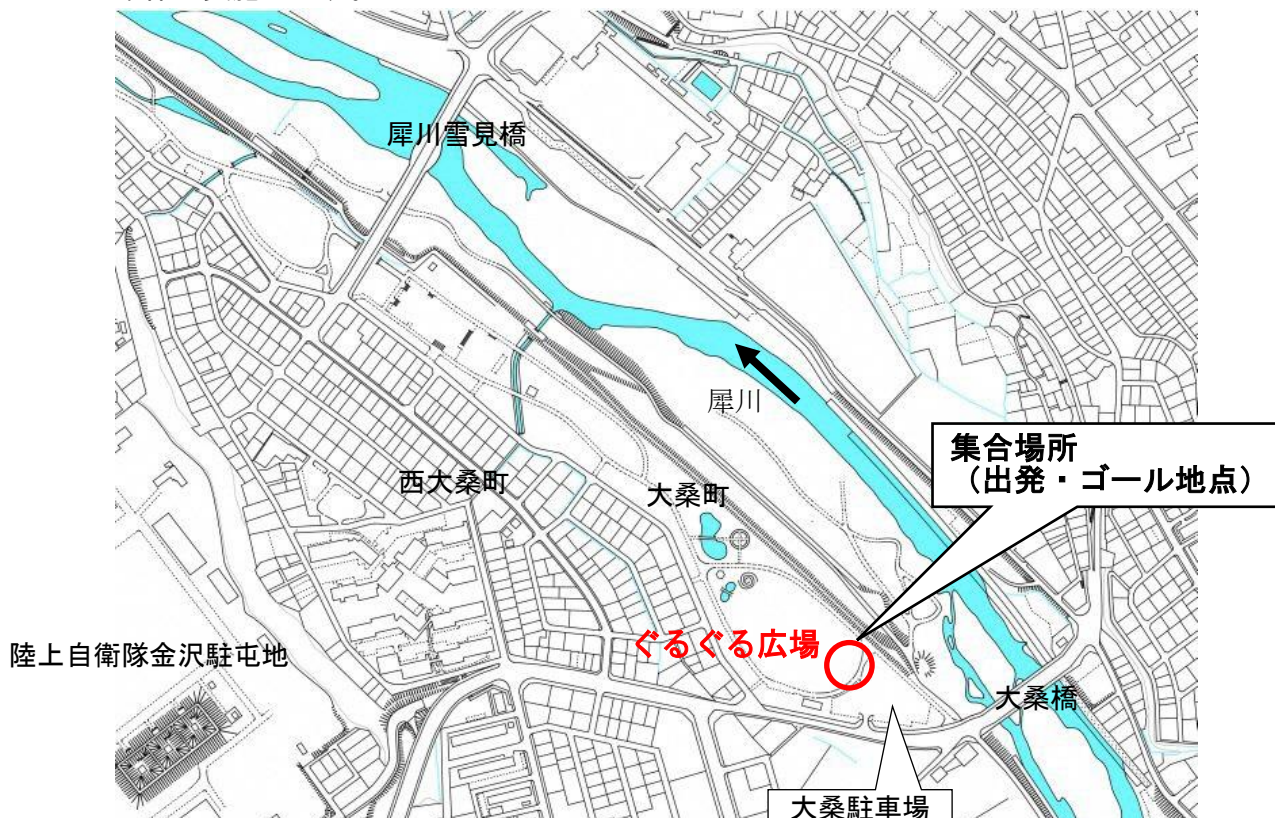
#### 記

1. 日 時：令和3年11月14日（日）10：00～12：00  
※雨天が予想される場合は、開催の有無を前日の18：00までに決定します。
2. 集合場所：犀川緑地 ぐるぐる広場（大桑駐車場の横）  
※集合の際は、マスクを着用し、密にならないように間隔をあけてください。
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：親子・高齢者の方も含め、どなたでも参加可能
5. 定 員：先着50名  
※事前申し込みが必要です。予定人数に達し次第、募集を締め切ります。
6. 費 用：参加費500円、ポールレンタル料500円（各税込み）  
※ポールレンタル料は、ポールのない方のみ、必要となります。
7. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）
8. 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 中瀬 （TEL：076-243-8564）

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、集合時はマスク着用のうえ、参加者同士の間隔を確保し実施します。



# 第7回『犀川』 ポールウォーキング 大会

全世代  
大歓迎!!

初めての方  
親子参加  
シニア世代

姿勢よく歩く  
ことが出来る  
ポールウォーキングを  
あなたの健康法に  
試してみませんか？

11月14日(日)  
AM10:00~12:00

Aコース  
3km

10:00 START

GOAL

ぐるぐる広場 → 上菊橋 → ぐるぐる広場

Bコース  
5km

10:00 START

GOAL

ぐるぐる広場 → 桜橋 → ぐるぐる広場

※新型コロナウイルス感染拡大予防観点から、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:500円 ポールレンタル料:500円(税込み)  
先着50名

**対象** 初めての方、親子、シニア世代  
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、  
マスク、水分補給飲料

**講師** 日本ポールウォーキング協会  
認定コーチ 澤田 様

お申込み・お問い合わせ

**エコ・チーム犀川**  
TEL 076-243-8564

後援: 一般社団法人日本ポールウォーキング協会

ご参加の方にお花  
のポット苗を進呈  
致します。

肩・首スッキリ

肩甲骨を積極的に動かす  
ため、首や肩周りの血行  
を促して肩こり改善

元気に背すじシャキッ!

正しい姿勢を保持して、  
風爽と歩けるように

ひざ・腰ラクテン!

4点支持ウォークにより  
足腰にかかる負担も軽減

効率的な運動効果!

ポールを使う事により、上半  
身も積極的に使う全身運動に  
なるので、通常ウォーキング  
よりも運動効果が大幅アップ!  
筋力アップやダイエットにも  
効果的!



エコ・チーム犀川  
ホームページ

最新情報は  
Twitterで



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、集合時はマスク着用のうえ、参加者同士の  
間隔を確保し実施します。