

第10回「犀川」ポールウォーキング大会の実施について

新型コロナウイルス感染症が落ち着き、運動不足解消として、外出される機会も増えていると思います。今までの運動不足を手軽に解消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。

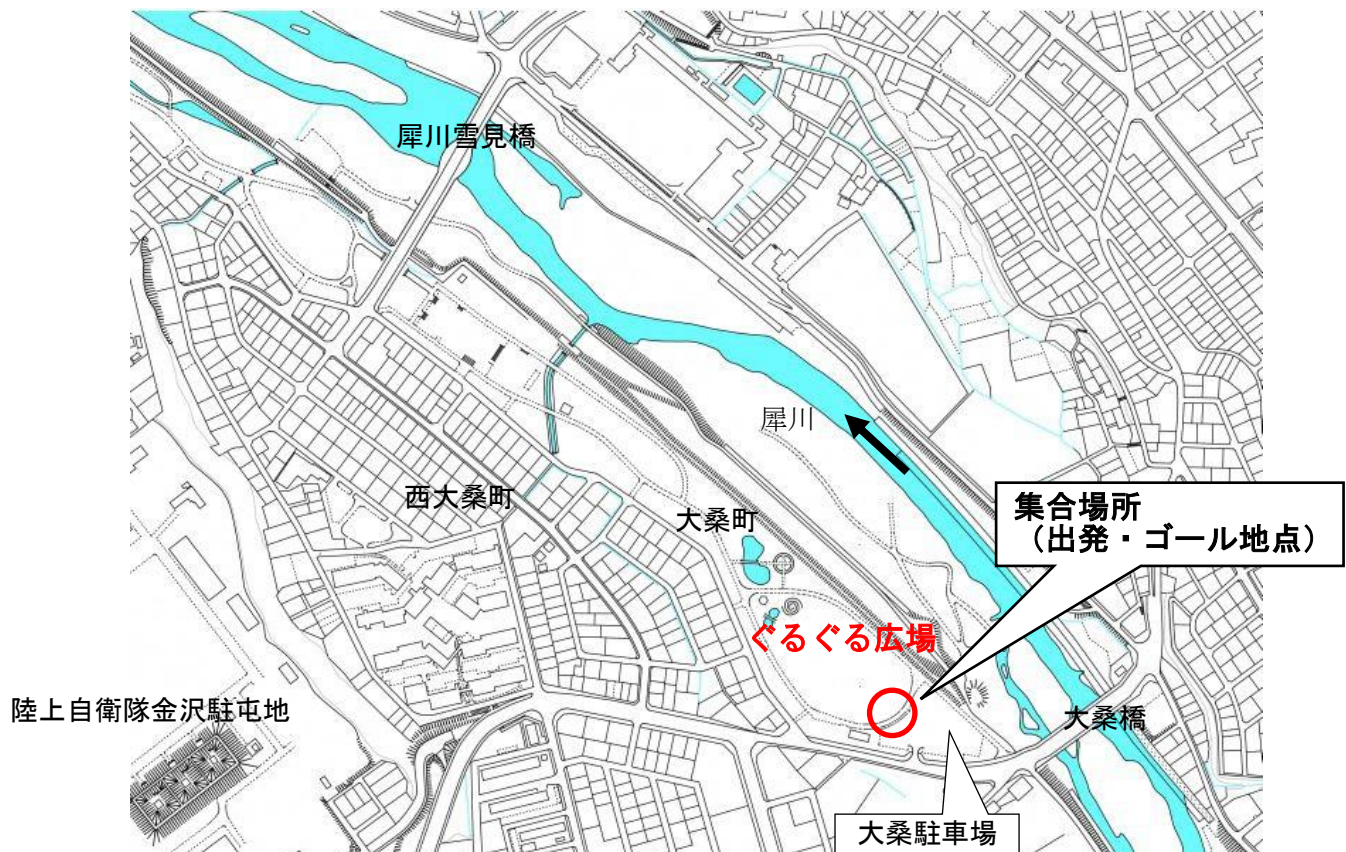
その後、3kmコースと5kmコースに別れ、犀川緑地を歩きます。春の清々しい空気を満喫できるポールウォーキング大会にぜひご参加ください。

記

1. 日 時：令和5年5月14日（日）10：00～12：00
（雨天が予想される場合、実施の有無は前日の18：00までに決定）
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：親子・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（定員になるまで募集）
5. 参 加 費：500円（税込）＋ポールレンタル料500円（税込）
（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）
6. 主催・申込先：犀川緑地指定管理者 エコ・チーム犀川
（TEL：076-243-8564）
7. 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）



姿勢よく歩く
ことができる
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？

第10回「犀川」

ポールウォーキング大会

全世代
大歓迎!!

5月14日(日)
AM10:00~12:00

初めての方
親子参加
シニア世代

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

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 基夫

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、
颯爽と歩けるように

ひざ・腰ラクチン!

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

