

第1回 みずの郷 奥津湖

元気ウォーク2016

奥津湖畔の道路が、岡山県ノルディック・ウォーク連盟公認、認定コースとなりました。

鏡野ノルディック・ウォーク同好会は、認定コースを記念してウォーク大会を実施します。

ノルディック・ウォーク以外にも、普通のウォーキングで多数参加して頂き、紅葉真っ盛りの湖畔ウォークを行います。

日 時 11月13日(日) 午前9時～正午

集合場所 ・・みずの郷奥津湖(鏡野町河内)

コース ・・Aコース10km・Bコース5km

参加費 ・・一人500円(保険代・参加賞・ドリンク等)

小学生以下は無料

申込期限 ・・10月31日(月)・定員200名

申込方法 ・・電話にて事務局へ申し込んでください。

その他 ・・ノルディック・ウォーク希望の方は、貸ボールがあります。荒天の場合は中止します。

お申し込み・お問い合わせ先

鏡野ノルディック・ウォーク同好会事務局 小田 知美
電 話 090-7773-4815
泉公民館
電 話(0868)521-2005

ノルディック・ウォーク体験会のご案内

ノルディック・ウォークはポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するため、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が多く、体力づくりや減量に効果的です。健康づくりの手段として興味をお持ちの方、なかなか運動する機会のない方、是非ノルディック・ウォークを体験してみませんか。

日 時 11月28日(月) 午前9時～正午

※当日朝8時の時点で荒天の場合は中止とします。

集合場所 ・・鏡野町円宗寺 「夢広場」

定 員 ・・50名(電話又はFAXで保健福祉課にお申込みください)

参加費 ・・無料

用 具 ・・ノルディック・ウォークポールは主催者が用意します。
内 容 ・・簡単な講習の後、実際に3km・6kmに分かれてウォーキング

持 参 品 ・・ウォーキングができる服装、手袋、運動靴、カップ(小雨での歩行のため)

指導者 ・・全日本ノルディックウォーク連盟公認インストラクター 8～10名

申込期限 ・・11月22日(火)

その他 ・・参加者全員に水分補給のペットボトルドリンクをお配りします。

参加申し込み・お問い合わせ先

鏡野町保健福祉課(担当:木村)
電 話(0868)541-2986
FAX(0868)541-2891

