



無料

多可町スポーツDAY事業

ポールを使って
効率よく健康アップ!
脂肪燃焼効率 1.5 倍 (最大)!



ふるさと早春ウォーク

主催:多可町スポーツ推進委員会

令和2年 3月 1日 (日) 午前9時~正午頃

《受付時間》 午前8時45分 ~ **雨天中止** 当日の午前7時半に判断します。

《集合場所》 アスパル (多可町健康福祉センター:多可町中区岸上 281-51)

《コース》 アスパル~戎神社~糺屋稲荷神社~アスパル (コース長約7.9km)

《準備物》 ウォーキングに適した服装、飲み物、雨具など

《内容》 ポールウォーキングを実施します♪ ポールは貸出可能です。
通常のウォーキングもお楽しみいただけます♪

《参加費》 無料 ※保険は町が加入している保険の適応範囲内で対応いたします。

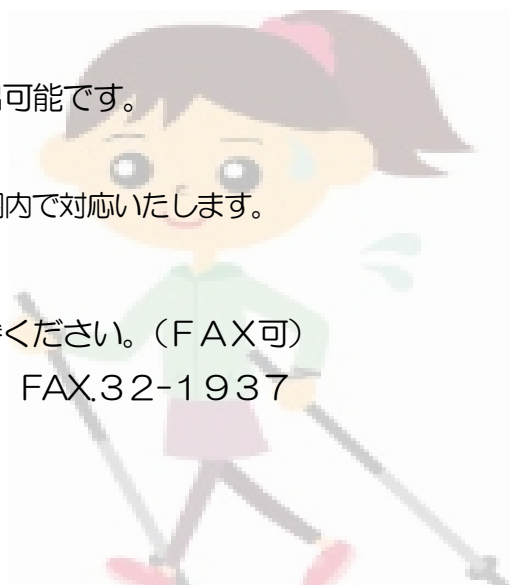
《申込期限》 令和2年2月21日 (金) 午後5時まで

《申込先》 参加申込書にご記入のうえ、下記の窓口までご持参ください。(FAX可)

- ・生涯学習課 (アスパル内) TEL.32-5122 FAX.32-1937
- ・加美コミュニティプラザ TEL.35-0080
- ・八千代コミュニティプラザ TEL.37-0250

《問合せ先》 多可町スポーツ推進委員会 事務局 (生涯学習課)

☆☆☆ 皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください! ☆☆☆



ふるさと早春ウォーク 参加申込書

令和 年 月 日

住所	氏名	年齢	連絡先 (TEL)
	(代表者)		連絡先 緊急連絡先
	小学生以下 ()		連絡先 緊急連絡先
	小学生以下 ()		連絡先 緊急連絡先
	小学生以下 ()		連絡先 緊急連絡先

※小学生以下は () にO印をご記入下さい (小学生以下のみでの参加は不可)。

生涯学習課

ふるさと早春ウォーク 2020

スタート(アスパル)

ゴール(アスパル)

中プラザ

祇園神社

あかね坂公園

1時間41分
7.9km

糀屋稲荷神社

糀屋(交差点)

通常のウォーキングもお楽しみいただけます

ポールウォーキングの主な効果

足・膝への負担軽減
筋力強化、メタボ解消
脂肪燃焼、ダイエット
老化防止、肩こり解消
二の腕引き締め
ストレス解消、体力アップ
冷え・むくみの解消
姿勢改善 など

ポールウォーキング

下を向かない

背筋をのばす

慣れてきたらひじを大きく前に出そう

ポールは右手と左足、左手と右足を交互に出す

歩幅を広く

速いテンポで歩きましょう

♪スタンプを10個集めて「多可町スポーツDAY賞」に応募しよう♪

応募いただいた方の中から抽選で「多可町共通商品券」をプレゼント♪

《スタンプの集め方》

- ① 多可町スポーツDAYの事業に参加 ⇒ 1イベントにつき1スタンプ
- ② 体育協会の事業に参加 ⇒ 1イベントにつき1スタンプ
- ③ スポーツ推進委員会のウォーキング事業に参加 ⇒ 1イベントにつき1スタンプ
- ④ 毎日の歩数を記録(スタンプ集計期間) ⇒ 30万歩ごとに1スタンプ

《スタンプ集計期間》平成31年4月1日(月)～令和2年3月31日(火)

【問合先】生涯学習課(アスパル内) TEL32-5122 FAX32-1937