

ふるさと春爛漫ウォーク

春の陽気を楽しみながらウォーキングしてみませんか

4月14日(日) 午前9時～正午

コース：道の駅「杉原紙の里・多可」(鳥羽)

～北部体育館～雲門寺(清水)

(往復約8km)



集合場所：道の駅「杉原紙の里・多可」北側空き地

受付時間：午前8時45分～午前9時 ※雨天中止(当日の午前7時に判断します。)

申込方法：申込書を生涯学習課(アスパル内)、加美プラザ、八千代プラザのいずれかに提出するか、スマートフォンを使って、下のQRから申し込みください。

申込締切：4月8日(月)

問 合 先：生涯学習課(アスパル内)

TEL 32-5122 / FAX 32-1937

主 催：多可町スポーツ推進委員会



参加
無料

き り と り

ふるさと春爛漫ウォーク2024参加申込書

令和6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

※小学生以下は()に○印をご記入ください(小学生以下のみでの参加は不可)。

※ポール貸出を希望の方は、下記にセット数をご記入ください。数に限りがありますので、受付順での貸出となります。

ポール貸出希望数	() セット
----------	---------

多可町生涯学習課

ふるさと春爛漫ウォーク 2024 マップ



【準備物】

ウォーキングに適した服装や靴、タオル、飲み物（スポーツドリンクなど）、雨具、健康保険証、ポール（お持ちの方）など

【内容】

ポールウォーキング、または通常のウォーキングをお楽しみいただけます。

※ポールは貸出可

【お願い】

①参加される方は、事前に体温・血圧を測るなど、万全な体調管理のもと、ご参加ください。

※保険は多可町加入保険の範囲内で対応します。（熱中症対象外）

②道の駅「杉原紙の里・多可」の駐車場には駐車しないでください。

ポールウォーキング

ポールを使って歩くと、正しい姿勢ができ、しっかりと大腿で歩くことで、全身の筋肉を刺激するために、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。さらに、転倒予防や足腰への負担軽減など安全性も高まります。

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

