

ふるさと新緑ウォーク

主催：多可町スポーツ推進委員会

平成31年 5月12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》 多可町加美区多田諦願寺

《コース》 諦願寺～棚釜公会堂～岩座神棚田～岩座神五霊神社（折り返し）＊詳細裏面

《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。
～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）！！～
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》 平成31年5月7日（火）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）

次回の「ウォーキング」開催予告
平成31年6月2日（日）
詳細は、後日お知らせします。

☆☆☆ 皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください！ ☆☆☆

ふるさと新緑ウォーク 参加申込書

平成 年 月 日

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

※小学生以下は（ ）に○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

ふるさと新緑ウォーク'19



岩座神棚田



棚釜公会堂



五霊神社

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、しっかりと大股で歩くことで、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



諦願寺～棚釜公会堂～五霊神社

コース長 4.1km+3.2km 全長7.3km

諦願寺



♪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》 2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)

《スタンプカードの配付場所》 生涯学習課 または スポーツDAYのイベント会場

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