

多可町スポーツDAY事業

ふるさと早春ウォーク

主催：多可町スポーツ推進委員会

平成31年 3月3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》 八千代小学校わんぱく会館（多可町八千代区中野間 1135-1）

《コース》 八千代小学校わんぱく会館～下三原公民館～楊柳寺
（コース長9.6km）

《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2月25日（月）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

次回の「ウォーキング」開催予告
平成31年4月14日（日）
詳細は、後日お知らせします。

《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

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

ふるさと早春ウォーク' 19



八千代小学校わんぱく会館～下三原公民館～楊柳寺
コース長 4.8km (片道) 全長9.6km

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 30 年 4 月 1 日 (日) ~ 平成 31 年 3 月 31 日 (日)

《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