

多可町スポーツDAY事業

# ふるさとお花見ウォーク

主催：多可町スポーツ推進委員会

平成31年4月14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》 余暇村公園

《コース》 余暇村公園～東山児童公園～門前公民館・水仙ロード～那珂ふれあい館～余暇村公園  
(コース長 8.4km)

《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。  
～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4月10日（水）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5月13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！ ☆☆☆

## ふるさとお花見ウォーク 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<br>（ ） |    |          |
|    | 小学生以下<br>（ ） |    |          |
|    | 小学生以下<br>（ ） |    |          |

※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



# ふるさとお花見ウォーク 2019map



余暇村公園～東山児童公園～門前水仙ロード～  
門前公民館～那珂ふれあい館～余暇村公園  
コース長 8.4 km

### 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



## ♪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)～平成32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