

多可町スポーツDAY事業

# 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30年5月13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》 多可町加美区三谷ふるさと会館

《駐車場》 I ST加美寮駐車場(ふるさと会館200㌢手前)

《コース》 三谷ふるさと会館~ハーモニーパーク~三谷登山口(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30年4月27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)

次回の「ウォーキング」開催予告  
平成30年6月3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'18map



## 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



三谷ふるさと会館～ハーモニーパーク～三谷登山口(折り返し) コース長6.0キロ



♪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