

参加無料

気軽に楽しめるウォーキング！ ルディック・ウォーキングのご案内

2本のポールを使い、健康と体力向上に効果的な
全身を使う有酸素運動です！

皆さんも、このチャンスに歩いて伸ばそう 健康寿命！

開催日時：令和6年3月17日(日) 9:00~12:00予定

集合場所：南部丘陵公園 南ゾーン駐車場（公園茶屋裏側）

受付時間：8時30分~8時50分

募集人数：60名程度（初めての方大歓迎）

会場：南部丘陵公園(南北ゾーン)

コース：南ゾーンをゆっくり歩く or 南北ゾーンをしっかり歩く

問い合わせ：市川 正史（スポーツ推進委員南部ブロック長）TEL 090-8865-9659

又は、各地区スポーツ推進委員まで <締切:令和6年3月10日(日)迄>

持ち物：飲物、タオル、リュックサック(推奨)、マスク等(貴重品は各自で管理願います)

小雨対応の為、防水ヤッケ等簡易雨具を持参ください。

講師：渡辺勝幸(全日本ルディック・ウォーク連盟公認指導員・内部小学校区スポーツ推進委員)

内容：ルディックポールを使用した歩き方の講習を行います。その後、南部丘陵公園内をルディック・ウォーキングで楽しめます。ポールは貸し出します。参加者全員に参加賞(お茶)がもらえます。



注意事項：インフルエンザ等感染症拡大防止にご協力願います。体調がよくない場合は参加をおやめください。

その他：小雨の場合は決行します。

まとまった雨天の場合は中止します。(当日決定)

みなさんの参加をお待ちしております。

四日市市スポーツ推進委員協議会
南部ブロック(内部・日永・塩浜・楠・河原田地区)