

第4回 陶町民ポールウォーキング大会

参加者募集!



参加費
無料



実施要項

開催日：平成30年6月3日(日)
小雨決行・雨天中止
会場：陶コミュニティセンター発着
特設コース 5.2km
時間：午前8時半受付
9時分スタート
駐車場：陶コミ駐車場
参加資格：健康な方
但し、小学生以下は保護者同伴
申込み：当日会場にて受付
ポールレンタル(無料)をご希望の場合は、公民館へ事前申し込みをしてください。当日申込みの場合は無い場合があります。
募集人員：50人位を予定

期待効果

ポールを使うことで筋肉をたくさん刺激し体力向上・減量に効果的です。また、上半身もしっかり使うことになり、肩こり解消・肩甲骨の可動域拡大に効果があるといわれています。さらに全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減され、身体にやさしいウォーキングです。

注意事項

- ① 小雨決行ですが、参加するか否かは参加者で判断してください。
- ② 雨具、帽子、飲み物等は自分で用意してください。
- ③ コースの途中に交通指導員はいませんので、各自が交通ルールを守り安全には充分注意してください。
- ④ 大会中の事故補償については、公民館保険の範囲とします。
- ⑤ ウォーキング(ポールなし)OKです。

主催：陶公民館 主管：陶町体育委員会
後援：陶地区スポーツ推進委員会 瑞浪市休協陶支部