

ノルディックウォーキングⅡ開催要項

秋の江の島散策コース

- 1 日時 2021年11月12日（金）10時30分から13時00分頃まで ※雨天中止（当日8時30分に判断）
- 2 コース 奥田公園～江の島付近（約5.5km）
◆解散は江の島内の聖天島公園となります。
- 3 対象 5～6km程度歩ける方
- 4 定員 20人
- 5 集合 10時15分に奥田公園にお集まりください ※詳細は10参照
- 6 参加料 800円（保険料含む） ※当日お釣りがないようにご持参ください
- 7 講師 関水俊明氏 藤沢市みらい創造財団運動指導員
- 8 用意する物（☆印は必須）

☆受講料800円 ※お釣りがないようにお持ちください

☆ノルディックウォーク専用ポール ※レンタルをご希望の方は申込時にお申し出ください

☆運動に適した服装 ・帽子（陽射し対策）

☆履き慣れた運動シューズ ☆水筒（ペットボトル可）

☆ザック類（ウォーキング時のトートバッグ類の肩掛け使用は不可）

☆軽食（おにぎり、サンドウィッチ等） ※軽食タイム有

・着替え ・雨具（かっぱ等）

- 9 その他 ◆都合により欠席される場合は事前に必ず体育館までご連絡ください。

◆貴重品の管理は各自で責任を持ってお願いします。

◆参加中に怪我などが発生した場合は必ず指導者にお申し出ください。

◆参加はお申込みされた方のみ可能です。代理人の参加はできません。

◆写真、ビデオ撮影については、個人での鑑賞を目的とした、場合のみ撮影は可能です。

ホームページやブログなど、外部への掲載は一切お断りします

《問い合わせ》公益財団法人藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課 秋葉台運動施設事務所

☎0466（88）1111 F A X 0466（88）8687 担当：竹本（たけもと）

U R L : <http://f-miraijp/sports/>

10 奥田公園（集合場所）について

奥田公園の奥田公園駐車場側にお集まりください。

