

平成 23 年県営運動公園「春の健康歩き方教室」 開催要項

1 目的

本格的なスポーツシーズンに入る春に、県民が県営運動公園内ヘルスコース及び、運動公園近郊を利用しながら、ノルディックウォーキングを体験し、新しいウォーキングのスタイルを取り入れた健康の保持増進と体力づくりを実践していく機会を提供します。

2 主催

財団法人岩手県スポーツ振興事業団

3 共催

岩手県ノルディックウォーキング協会

講師 高田 晃

4 期日

平成 23 年 6 月 11 日 (土) 10:00~12:00 (受付 9:30)

5 日程(内容)

ノルディックウォーキング講師による歩き方教室を行い、ポールを使ったノルディックウォーキングの基本について指導を受け、その後、運動公園~岩手牧場(イベント参加途中休憩)~運動公園(往復約8キロ)のノルディックウォーキング体験を行ないます。

時間	内容	場所
9:30~	受付	陸上競技場前
10:00~10:20	開講式・基本指導	陸上競技場前
10:20~10:50 (30分)	ウォーキング体験	運動公園~岩手牧場
10:50~11:20 (20分)	休憩	岩手牧場
11:20~11:50 (30分)	ウォーキング体験	岩手牧場~運動公園
11:50~12:00	整理体操・閉講式	陸上競技場前

※進行状況により時間を変更する場合がございます。

6 参加対象

大人から子どもまで

7 参加申込

事前受付 定員 40 名程度

下記申込期限内に、運動公園窓口、または、下記問い合わせ先にご連絡ください。

申込期間 5月16日~6月8日

8 参加料

300 円(当日受付でお納めください)

9 その他

- ・ 天候事情等により、講習内容及び時間に変更となる場合があります。
- ・ 講習中のけがについては、応急処置のみの対応になります。
- ・ ポールをお持ちでない方には貸し出します。(無料)
- ・ 当日は運動のしやすい服装で、飲料水等をご持参ください。
- ・ 天候により雨具(カッパ)のご用意をお願いします。
- ・ 天候等によりコースの変更がある場合がございます。

10 問合せ先

財団法人岩手県スポーツ振興事業団 施設課

〒020-0122 盛岡市みたけ1丁目10-1

電話 019-641-1127 FAX 019-643-5947