

## 2019年度「ノルディックウォーク 箕面大滝に行こう」実施要項

- 1 趣 旨 ひとりではなかなか続かないウォーキングも、ポールを使うことにより、足腰への負担が軽くなりより安全に行えるのと、参加者同士で楽しく会話しながら行うので、気軽に参加いただけるので、参加者の歩くきっかけづくり、健康増進、親睦を目的とする。
- 2 主 催 兵庫県立奥猪名健康の郷
- 3 場 所 大阪府箕面市箕面公園
- 4 実 施 日 令和2年3月 4日(水) 2日程の計2回実施  
令和2年3月18日(水) 雨天中止 ※中止の連絡は前日電話にて
- 5 内 容 ノルディックウォーク
- 6 対 象 一般(どなたでも)
- 7 集 合 奥猪名健康の郷 8:30集合 日生中央駅前ロータリー9:10集合
- 8 解散予定 日生中央駅前ロータリー14:30頃 奥猪名健康の郷 15:00頃
- 9 募集人員 各日8名(要送迎人数により増減)
- 10 参加費 3000円 (昼食ランチバイキング代含む)
- 11 申込受付 電話もしくは事務所にて、2月2日より各回1週間前まで受付  
(3/4は2/26 3/18は3/11 まで受付)
- 12 持 ち 物 ポール 水筒 汗ふきタオル 着替え(任意) お風呂セット(任意)
- 13 そ の 他
  - ・当日のウォーキングは約5.6キロほどの距離を予定しています。
  - ・奥猪名帰着後、お風呂をご利用いただけます。(お風呂の券は当日のみ有効)
  - ・ポールのレンタル(500円)もあります。 ※ 数に限りあり
  - ・昼食時間は、当日の先方の入り具合により短くなる可能性があります。
  - ・当日を含まない3日前に雨予報が出ている場合は、一度昼食の予約をキャンセルするため、万が一当日実施となった場合は、待ち時間が発生する場合があります。