

森林ウォーキングとき 2024



ポールを使ったウォーキング「ノルディックウォーキング」で自然豊かな活動センターの森林の中を歩く恒例の「森林ウォーキングとき」を開催します。

インストラクター資格を持ったスポーツ推進委員が丁寧に歩き方やポールの使い方、ストレッチ方法を教えますので初心者の方でも簡単に始められます。

1. 主 催 土岐市・土岐市スポーツ推進委員会
2. 日 時 11月17日(日) 小雨決行 午前8時30分受付開始
午前9時00分～ 開会・スポーツ推進委員による歩き方教室
午前9時50分～ スタート
午前10時50分頃 ゴール
3. 場 所 土岐市総合活動センター陸上競技場 集合・発着
4. 距 離 ①ロングコース約4.5km ②ショートコース約3km
5. 定 員 50名
6. 参 加 料 無料
7. 申し込み 11月8日(金)までに右記二次元コードからお申し込みください。
下記の参加申込書を提出又はFax・emailでも受け付けます。
※定員に達し次第締め切りとさせていただきます。
8. 持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、タオルなど
9. 中止決定 当日の午前6時30分に決定し、土岐市ホームページに掲載してお知らせします。
10. 問い合わせ 土岐市スポーツ振興課 (☎54-1111 内線351、Fax55-6310)

参加にはお申込みが必要です



〈定林寺湖〉



〈歩き方教室〉

森林ウォーキング参加申込書(ポールは無料で貸出します)

氏 名	住 所	年齢	性別	コース	ポール	電話番号
				① ・ ②	持参・借用	
				① ・ ②	持参・借用	
				① ・ ②	持参・借用	

お申し込み：土岐市スポーツ振興課 Fax0572-55-6310 email:sports@city.toki.lg.jp

