

まつだいらウォーク 第2弾

ノルディックウォーキング in 玉滝溪谷

「東海の昇仙峡」とも呼ばれる巴川の支流・仁王川沿いの溪谷！
玉滝溪谷で松平の秋を満喫ウォーキング!!

2022年11月16日(水)

参加費：松平スポーツクラブ会員 及び
ARUCOTTO・トヨタの森散策参加者 1,500円
非会員 2,000円
(ポールレンタル料・イベント保険・栗おこわ含む)



※イラストはイメージです!

志満屋さんがまつだいらウォークのために
作ってくださる栗おこわ付🍡

↓↓ ↓ご注意ください! ↓ ↓ ↓

現地集合：9:30 そのまんま公園駐車場

9:00～
受付開始

9:30 集合・受付

10:00 準備体操
ノルディックウォーキングレクチャー
(初めての方にもNWの良さを知ってもらいたい！
ノルディックポールの使い方、歩き方を練習します)

10:00 ウォーキングスタート
(舗装された歩きやすい散策路。休憩を取りながら
ゆっくり歩きます。途中にはドキドキの吊り橋や、
巨岩が広がるわくわくの宮川散策道などお楽しみに！)

11:50 駐車場到着・整理体操
(秋の自然を満喫した後は、秋の味覚 松平の老舗
志満屋の「栗おこわ」をお配りします。その場で食べても
持ち帰ってもOK！その後、解散となります)



集合場所

凡例
● 玉滝溪谷
P 駐車場
T トイレ
■ 遊歩道

松平橋から松平トンネルを
抜けて、1つ目を左折。
(道路工事をしていますが、大きな看板があります。)
さらに正面に見える
分岐を左です。
(当日は目印を置く予定です。)

申込開始：10月25日(火) 9:00より電話か窓口にてお申込みください。

★ 定員20名(定員になり次第締め切ります。)

★ 参加費は当日、受付時にお支払いください。お釣りの無いようにご協力をお願いします。

申込・お問合せ：一般社団法人 松平スポーツクラブ 0565-58-4500

松平体育館内 定休日 月曜日(祝日を除く)



松平スポーツクラブ主催 ノルディックウォーキング in 王滝渓谷

- 1.日にち 2022年11月16日(水) 少雨決行・雨天中止
- 2.集合 現地集合 王滝渓谷 そのまんま公園 100台駐車場 9:30 (9:00~受付開始)
- 3.参加費 ・松平スポーツクラブ 会員又は ARUCOTTO ・トヨタの森参加者 1,500円
(イベント保険・ポールレンタル・志満屋栗おこわ 含む)
・非 会 員 (Q-Pittoをお持ちでない方、ARUCOTTO・トヨタの森散策に参加したことのない方) 2,000円
(イベント保険・ポールレンタル・志満屋栗おこわ 含む)
当日、受付時にお支払いください。(なるべくお釣りの無いようにご協力ください。)
- 4.日 程 9:00~受付開始・9:30集合 → 準備体操・NW講座→ 10:15~ ウォーキングスタート
→ 10:45 王滝湖園地 到着 宮川散策道 → 11:55 ゴール・整理体操・解散
- 5.定 員 20名 ※定員になり次第締切とさせていただきます。
- 6.対 象 約3.5kmのウォーキングに元気よく参加できる18歳以上の方。
- 7.持ち物 長袖長ズボンの動きやすい服装、運動靴(革靴・おしゃれスニーカー不可)、飲み物、帽子
リュックサック(両手が使えるものに荷物を入れてください)、必要な場合は雨具(傘ではなくレインコート等)
ある方は ノルディックポール
- 8.申込開始 2022年10月25日(火) 9:00~ 松平体育館内松平スポーツクラブ
0565-58-4500 (休館日:月曜日 但し祝日を除く)
- 9.申込方法 電話か窓口にてご予約下さい。(FAX・メール不可)
氏名・町名までの住所・性別・生年月日・血液型・当日繋がる連絡先・ポールレンタルの有無
ノルディックウォーキング経験の有無をお聞きます。ご準備の上お電話ください。
- 10.申込締切 2022年11月9日(水) 21:00
- 11.その他 ・悪天候などイベントの開催が困難となった場合、前日の昼12時までに判断させていただきます。
松平スポーツクラブホームページをご確認ください。
・当日朝、37.5℃以上体温がある場合や体調がすぐれない場合、ご家族に体調不良者がいる場合は、参加を控えて頂きますようお願いいたします。
・当日の欠席、遅刻などのご連絡は8:30~9:30までに松平スポーツクラブ携帯(080-2605-9380)まで
お願いします。

王滝渓谷について

王滝渓谷は豊田市松平地区にあり、巴川の支流である仁王川の渓谷部です。渓谷には5か所の園地、二つの吊り橋、王滝湖にかかる全長90mの王滝湖架け橋などがあり、秋の紅葉との調和は一見の価値あり！なかでも、自然のままの巨岩が累々とした宮川散策路は王滝渓谷のハイライト！みんなと一緒にだからこそ少し勇気を出して、わくわくドキドキの散策路をゆっくり歩きます。

ノルディックウォーキングについて

2本のポールさえあれば、いつでも、どこでも、何歳からでも始められるスポーツです。コロナ禍でノルディックウォーキング人口は右肩上がり！一人でも、みんなとでも楽しみ、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズです。初めての方も、すでに楽しさをご存じの方も自分のペースでウォーキングできます。