

松平スポーツクラブ主催 ノルディックウォーキングで春のモリコロパークを歩こう！

1. 日にち 2023年4月19日（水）少雨決行・雨天延期 （予備日2023年4月20日（木）雨天中止）
※中止等の連絡は、前日の天気予報にて判断いたします。
夜9時までに松平スポーツクラブHPにてお知らせいたしますので、ご確認をお願いします。
2. 集合 現地集合 **愛・地球博記念公園 北口案内所前** 9:00 集合 受付 8:40~
住所：〒480-1342 愛知県長久手市茨ヶ廻間乙1533-1 TEL：0561-64-1130
・車でお越しの方は、北口第1駐車場をご利用ください。
・電車でお越しの際は、愛知環状鉄道「八草駅」でリニモに乗り換え「愛・地球博記念公園駅」下車
3. 参加費 松平スポーツクラブ会員またはARUCOTTO・トヨタの森参加者 1,000円
非会員（Q-Pittoをお持ちでない方・ARUCOTTO、トヨタの森に参加したことのない方） 1,500円
※イベント保険・レンタルポール含む
※当日、受付時にお支払いください（お釣りの無いようご協力ください）
4. 日程 8:40~受付開始・9:00集合 準備体操・ポールのつけ方、歩き方講座
9:30 ウォーキングスタート（ジブリパーク内の忘れ物ベンチやオブジェを探しながら約4kmの園内散策コースを一周します。）
11:00 愛・地球博記念館 見学
11:30 整理体操・解散
※解散後も各自で園内を散策していただけます。売店・カフェ・コンビニなどがございます。
※ジブリパーク無料エリアにもお土産やジブリグッズが買えるお店がございます。
5. 定員 20名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます
6. 対象 約4.0kmのノルディック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 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、リュックサック（両手が使える物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、車でお越しの方は駐車場代500円（参加費とは別途必要）
8. 申込開始 2023年3月22日（水）9:00~
9. 申込方法 松平体育館窓口または電話（0565-58-4500）にてお申込みください。
休館日：月曜日（祝日を除く）FAX・メール不可
申込時、氏名・町名までの住所・年齢・血液型・当日つながる連絡先・ポールレンタルの有無ノルディックウォーキングの経験の有無をお聞きします。ご準備のうえお電話ください。
10. その他
・雨天の場合、延期・中止の判断は前日の天気予報にて夜9時までに判断させていただきます。ホームページをご確認ください。
・当日朝、37.5℃以上の熱がある方や体調がすぐれない方、ご家族に体調不良の方がいる場合は参加を控えていただ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8:00~9:00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。

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今ひそかに人気上昇中のスポーツです。「お年寄りの歩行補助の杖」というイメージをお持ちの方も少なくないと思いますが、一人でも、みんなとでも楽しめ、効果的な有酸素運動と全身の9割の筋肉を使う全身運動です。初めての方も、すでに効果を体感している方も自分のペースでウォーキングできます。