

## 第16回ノルディックウォーキングin守山at希望が丘



日時：2020年4月19日（日）9：30～12：30（受付開始9：00）

※前日19：00 NHK天気予報の降水確率60%以上の場合は中止です

集合：希望が丘体育館入り口前

野洲市希望が丘文化公園（西口ゲートからお入りください）

定員：約100名

参加費：CSC（クラブサンタクロース）会員 200円

KNWA（関西ノルディックウォーキング協会）会員 500円

一般 700円

小学生 無料（※保護者同伴）

その他：レンタルポール1組 400円

- コース
- A ノルディックウォーキング講習会（初心者向け）
  - B 7Km 希が丘サイクリングロードから中央道へ
  - C 8Km 中央道から野外活動センター 見晴し分岐へ
  - D 9Km 見晴分岐から山中へ

### スケジュール

9：00 受付開始（体育館前）

9：30 開会式

9：40 ウォーミングアップ（ウォーミングアップ終了後 班ごとに出発）

11：30

1 ゴール（班ごとにクールダウン）

12：30

クールダウン終了後おにぎりの提供※内容は変更になることがあります  
流れ解散

※イベント終了後『健康相談ブース』を開設します。気軽にご相談ください！

対応 - INWA&JNFA公認ノルディックウォーキングテクニククリニック

日本健康スポーツナース

### 申し込み/お問い合わせ

左記のいずれかに  
お申込みください

①クラブサンタクロースホームページ・お申込みフォーム

<http://csc.okoshi-yasu.net/>

②各定例会リーダー

③事務局 090-5258-8077(大田)