

早春の相模原公園を訪ねる

ノルディックウォーキング&ポールウォーキング

【主催：(社)神奈川県ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)】

【共催：ポール de ウォーキングさがみ協議会】

【後援：NPO 日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)】

KNWCは「未病を治すかながわ宣言」登録団体として活動しています。

2本のポールを持って歩くことは通常の歩行より20~30%も運動力がアップします。メタボ・ロコモ対策として健康増進効果があります。

早春の一日、噴水と左右に見事なメタセコイア並木の絶景のフランス

式庭園のある相模原公園に、緑道等を利用し訪れ、楽しみませんか！



・日時：平成29年3月5日(日) 9時50分

・集合：小田急線・相模大野駅 中央改札口

※ スタッフが、受付場所の相模大野中央公園まで案内します。



相模原公園内のフランス式庭園



麻溝公園グリーンタワーからの展望



水道みち緑道は昔のトロッコ道でした

・コース：相模大野中央公園～相模原緑道緑地～水道みち緑道～相模原市立麻溝公園・グリーンタワー～
県立相模原公園・フランス式庭園～森の木展望台広場・解散(12:45頃)(約6km)(解散後各自で食事)

※帰路は、女子美術大学バス停(公園隣接)から相模大野北口行バスが頻繁にあります。

・参加費：1,000円、レンタルポールは別途500円(当日徴収)

・参加募集人員：100名(申込み順)

・申込締め切り：平成29年2月25日(土)

・問合せ先：梶田洋治(E-mail: kajita430118y@yahoo.co.jp)(Fax: 046-254-9831)

(携帯: 090-2624-7868)

・雨天の場合は中止：申込先、問合せ先にお問い合わせください。(前日17時までに決定)

・服装等：ウォーキング出来る服・靴で、両手があくようにリュックで来て下さい。

・持参品：飲料水、タオル、手袋、雨具、保険証等(食事処が少ないので弁当持参下さい)