

# ウォーキングサークル・若桜町

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員によるウォーキング教室を  
県内各地にて順次開催していきます。

ウォーキングをとおしての健康づくりのため  
これからウォークを始めようと思っている方  
改めてウォークの基本を知りたい



ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!

(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

開催日 8月22日(日)

集合場所 中之島公園芝広場

(鳥取県八頭郡若桜町大字若桜)



集合時間 9時45分 (受付を済ませるようお願い致します)

開始時間 10時

終了予定 12時頃

主催 鳥取県ウォーキング協会ウォーキングクラブ未来

IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会

19のまちを歩こう認定大会

参加費 一律500円 (資料代、参加記念品、保険料含む)

持ち物 飲み物(水分補給)、筆記具、敷物、雨具他

距離 7km

コース

中之島公園⇒若狭学園⇒若桜町役場⇒八幡広場⇒若桜神社⇒弁天まんじゅう本舗⇒  
若桜駅⇒中之島公園

※天候が良ければ靴を脱いでのクールダウンストレッチを致します

## 参加者の皆様へ

※ コロナウイルス感染予防対策のために、体調良好にてマスク着用の参加をお願い致します。

当面、参加者の皆様全員に各自持参のペンにて参加申込書へ記入後、検温・手指消毒(クラブ未来が準備致します)後に受付となります。 熱中症に留意し、適宜マスクの着用は調整する。

サークル開催中は3蜜を遵守して、楽しいウォーク。

早めの水分補給をしましょう。

※コースや距離などは状況により変更する場合がありますので、予めご了承願います。

警報が発令の時は開催の中止を致します。

連絡・問い合わせ先 ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯090-9544-6016



