

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)神奈川健生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】

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、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)
- ・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)
- ・申込先： 電話/FAX 045-912-5026 E-mail: tsukasa43@chic.ocn.ne.jp
- ・雨天中止： 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)

きりとり

3/5「早春の相模原公園」NW 申込書

氏名	連絡先	ポール必要有無
		必要 ・ 不要