

回覧



第8回 ウオーキング



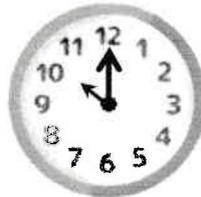
ふるさとを知ろう!



- ①決められた課題を解きながら歩く。
- ②受付時間内に戻れば豪華景品をゲット。
- ③交通事故やケガに注意し、会話しながら楽しく歩こう。

※連絡事項

- ①集合は各自スタート受付時間までに受付を済ませること。
- ②受付終了後は速やかにウオーキングを開始してください。
- ③交通ルールを守り、事故やケガに気をつけ、さわやかな気持ちで歩くよう心がけましょう。
- ④課題をクリアをしたら、景品交換時間までに帰って来ましょう。
- ⑤楽しく無事にイベントが終了できますよう、ご協力をお願いします。
- ⑥事故やケガへの対応は各個人の責任となりますのでご協力をお願いします。



スタート受付時間
9:00~10:00



景品ゲット時間
9:30~11:00

開催日；令和6年 **6月23日(日)**

集合場所；和地山公園

(和地山公園児童プールの上の公園)

参加申し込み ➡ 当日会場にて受付



小雨 決行 強風雨 中止

<問い合わせ先>

城北小校区体育振興会 川嶋 正幸

090-9198-6601(msyk1030@c.vodafone.ne.jp)

アゴを軽くかいて、
目線はまっすぐ、
10~15メートル先。

むざを
やわらかく使って
歩幅を広く。
歩幅が狭いと足が疲れる。

かかとから
しっかり着地。



肩は力を依いでリラックス、
背筋を伸ばす。

ひじを90°に曲げて
腕を大きく振る。
肩後ろへ引くと
背中への引き締まりも。

足の踵指を戻すと、
姿勢がよくなります。

