

令和6年度 春夏秋冬を楽しむかわもとウォーキング

第1回
5/19

第2回
11月予定

第3回
1月予定

第4回
3月予定

全4回に渡り、町内の各地を巡るウォーキング大会を開催します。
ウォーキングを通して、四季折々の川本町の魅力と運動の楽しさを感じてみませんか？

第1回 令和6年5月19日(日) 参加費無料

時 間 9:00～受付、9:30～開会式、10:10スタート

会 場 ふれあい公園笹遊里（川本町川下 3005-2）

小雨決行
※雨天の場合は中止

参加資格 どなたでも参加いただけます（ただし、小学3年生以下は引率者必須）

内 容 ①健康運動指導士によるポールウォーキング講座

- 効果的な歩き方について、健康運動指導士の資格を持つ講師の先生よりお話しいただきます。
- ポールウォーキング用ポールの無料貸し出しも行います。

ポールウォーキングとは

ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身を積極的に動かすことで、通常のウォーキングより20～30%増の運動効果が期待できます。



②ウォーキング

- 1.5km、3km、5kmの3コースから1つお選びください。
- ポールウォーキング用ポールの貸し出しも行います。
- 当日は、川本町観光協会が主催するアウトドアイベントを併せて開催します。
ゴール後、アウトドアイベントで使える割引券をお渡しします。
- 春夏秋冬全4回のウォーキングに参加された方には景品をご用意しています。

持ち物 必要に応じて水筒、タオル、雨具（カッパなど）をお持ちください。

申込締切 令和6年5月15日（水）
※当日参加も可能ですが、できるだけ事前にお申し込みください。

主 催 川本町・川本町教育委員会

お問合せ 川本町役場健康福祉課（電話：0855-72-0633 FAX：0855-72-0635）
川本町教育委員会（電話：0855-72-0594 FAX：0855-72-1061）

日程の詳細、参加にあたっての注意事項、申込方法などは裏面をご覧ください

スケジュール

受付	9:00~9:30	<ul style="list-style-type: none"> • 各コースに先導員、走路員を配置しています。 • 本大会は、コース内の交通規制（通行止等）を行っておりません。一般歩行者や自転車、車の通行に十分注意してください。 • 悪天候等でやむを得ず中止となった場合、当日の朝8時頃に中止の連絡をいたします。
開会式、注意事項説明	9:30~9:45	
ポールウォーキング講座	9:45~10:00	
5km コーススタート	10:10	
3km コーススタート	10:15	
1.5km コーススタート	10:20	
ゴール	11:00~12:00	

申込方法

1. 参加申込書を、下記のいずれかの施設に提出してください（FAX、郵送可）。
 - 川本町健康福祉課（郵送宛先：川本町大字川本 271-3 FAX：0855-72-0635）
 - 川本町教育委員会（郵送宛先：川本町大字川本 332-15 FAX：0855-72-1061）

2. 右の二次元バーコードをスマートフォン等で読み取り、申込をしてください。
 ※しまね電子申請サービスの申込画面が表示されます。
 案内に従って必要事項を入力してください。



■申込規約

1. 万が一事故が発生した場合、主催者は保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負いません。
2. 参加時の映像・写真・記録等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
3. 申込時の個人情報は、主催者からのお知らせ・確認連絡にのみ使用します。

----- 切り取り -----

参加申込書

氏名	性別・年齢	住所・電話番号	参加コース	ポール貸出し
ふりがな	男・女 歳	住所: TEL:	1.5km・3km 5km	あり・なし
ふりがな	男・女 歳	住所: TEL:	1.5km・3km 5km	あり・なし
ふりがな	男・女 歳	住所: TEL:	1.5km・3km 5km	あり・なし