

# 令和3年度 四季のウォーク I



青梅市友田・長淵をポールウォーキングしながら魅力を再発見してみよう！

※ポールウォーキングは誰でも気軽に始められる手軽な全身運動です。2本のポールを持って歩くだけで、少ない負担で運動効果の高いウォーキングが行えます。



新型コロナウイルス感染対策のため事前の体調確認などを行う必要があることから、

**事前申し込みが必要**です。

9月2日(木)～17(金)までの午前9時～午後5時(月曜日休館)に、電話または直接スポーツセンターにお申し込みください。

1. 主催 羽村市教育委員会・羽村市スポーツ推進委員協議会
2. 日時 9月25日(土) 午前9時00分～正午(荒天中止・小雨決行)
3. 集合・受付 スポーツセンター入口前広場  
午前9時00分～9時30分集合、受付、  
ポールウォーキング2コースに分かれて、スタート  
※ゴールした方から解散
4. コース スポーツセンターから青梅市友田・長淵まで歩く  
①友田コース(3km・60分)  
②長淵コース(9km・150分) ※2コースのどちらかを選択してください。  
青梅市友田・長淵までをポールウォーキングで散策します。  
ご家族やお友達と一緒に参加しませんか。お一人でも大歓迎です。  
ウォーキング用ポールは貸し出します。
5. 対象 市内在住在勤でウォーキングコース(3kmまたは9km)以上を一人で歩ける方
6. 定員 30人(先着順)
7. 参加費 無料
8. 持ち物 **体調管理チェックシート(※9/19～25の体温・体調の記入が必要です)**  
歩きやすい服装・靴、飲み物、マスク、ポール(お持ちの方)
9. 当日連絡先 スポーツ推進課070-1355-3003(午前9時～12時まで)  
\*雨天時の実施確認等は、こちらにご連絡ください。  
また、羽村市メール配信サービス(<https://mail.cous.jp/hamura/>)へ登録  
いただくと、中止の際はメールを受信することができます。  
※事前問合せ先：スポーツセンター042-555-0033
10. 特記事項 新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施しますので注意事項をお守りください。  
飛沫感染を防ぐため、運動中もなるべくマスクを着用してください。