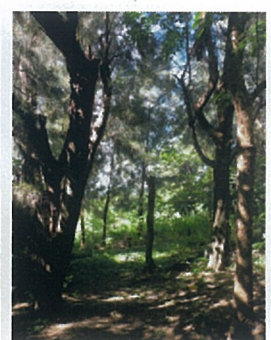


シュガーホール
から屋比久遊
歩道の往復

健康づくりウォーキング大会を楽しむ

平成22年12月12日(日) 小雨決行

- 集合： 南城市シュガーホール（南城市佐敷）
駐車場 8:00
- 参加費： 無料
(但し、ポールレンタルの場合 300円)



～行程～

08:00 シュガーホール → 受付・ノルディックウォーキング練習 → 08:30 南城市健康
づくりウォーキング大会合流 → 09:00 ウォーキングスタート → 解散12:00頃

◇ 持ち物など

ウエストポーチまたはリュックサック、ドリンク、
運動しやすい服装(長袖)、帽子、タオル、雨具、
ウォーキングまたはトレッキングシューズ、着替え、
健康保険証(コピー) など

- ・南城の地形を活用し、楽しくウォークしながら五感
プラスワンを刺激して自然治癒力を向上。
- ・ノルディックウォーキングで運動効果を高めるとともに、
膝などへの負担を軽減。
- ・お一人でも、体力に自信のない方でも安心して
参加していただけます。

参加に関するご注意： 小雨決行です。(中止の場合は
前日にご連絡します。)
ウォーキングコースや内容などは天候、気温などにより変更する
場合があります。

お問い合わせ・お申し込みは：

「神のさと・南城ウォーク」事務局(担当： 佐藤・幸地)

〒901-1403 沖縄県南城市佐敷字佐敷43 南城市商工会

TEL 098-947-1283 FAX 098-947-6559

メールアドレス nanjo-walk@nanjo-shoko.jp

ホームページ <http://nanjo-walk.jp/>

