

ゆっくり・たっぷり 奥武島ウォーキング

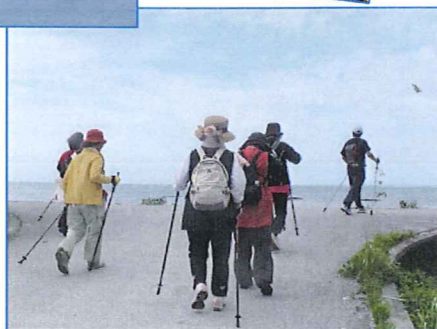
平成24年6月17日(日) 09:00~13:00

●集合: 奥武島運動公園(東屋)(小雨決行)

●参加費: ¥3,500 (ウォーク、ガイド、ポールレンタル、エコ弁当、保険、税金を含む)

※ 開始時にお支払ください。

募集人数: 15名 募集締切日: 6月15日(金)



行程

09:30 奥武島運動公園(東屋)
↓
09:40 受付
ノルディックウォーキング練習
↓
~ウォークスタート~
「奥武島ウォーキング」
↓
11:40 クールダウン
↓
12:00 昼食
13:00 終了

ハーリーの季節、奥武島を歩いて巡ってみませんか!

集落をゆっくり・たっぷりノルディックでウォーキング♪潮風を浴びて心と体のリフレッシュを!!

◇ 持ち物など

- ・直射日光を避けるための帽子と、風通しの良い長袖シャツ。
- ・歩きやすい靴。
- ・梅干しなど。
- ・両手を空けるため、ウエストポーチまたは小型リュックサック。

参加に関するご注意:

- ・小雨決行です。
- ・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。

<プログラムの概要>

- ・ウォーク前に血圧測定など健康状態チェック。
- ・地元ガイドがご案内。
- ・南城の地形を活用し、楽しくウォークしながら五感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。
- ・ウォーク後は、地元食材を使ったお弁当を食します。



「神のさと・南城ウォーク」事務局 (担当: 幸地)

〒901-1511 沖縄県南城市知念字久手堅541番地 (南城市観光協会内)
TEL 098-948-4660 FAX 098-948-4644
ホームページ <http://nanjo-walk.jp/>