



## 六甲の自然の中で体を動かしませんか？

瀬戸内海国立公園に位置する六甲山は、市街地より4～5℃気温が低く、ウォーキングをするには最適な場所です。いっぱい緑と新鮮な自然の空気、そして街の景色を見下ろしながら、ポールを使ったウォーキングは格別です。ウォーキングの終了後は、ロコミランキングにも上位にランクされておりますレストラン・ビラブリガーデンで、地元産の食材を使った欧風料理(デザート・ドリンク付き)が楽しめます。ポールを使ったウォーキングは有酸素運動を活発にし、下半身だけでなく、上半身も使うので、あまり負担のかからない運動で、健康促進には大変有効です。

### ■ 概要 ■

- 開催日 2018年 10月28日(日) 本年度最後の開催日です
- 時間 10:00～14:00(予定)
- 参加費 4,900円 (指導、ポールレンタル、食事、等含む税込み)
- 対象 成人一般 (やや早歩き、約3時間6km程度の運動が可能な方)
- 定員 20名(最少催行5名)
- 受付 グランドホテル 六甲スカイヴィラ ( <https://skyvilla.jp/index.php> )
- 申込 **078-891-0140**
  - \* 前日17時時点で、当日6:00～12:00の兵庫県南部の降水確率が50%以上の場合は、中止とします。雨天中止の場合はキャンセル料は発生しません。
- 内容 ノルディック・ウォーキング&スカイヴィラ・ランチ(デザート、ドリンク)
- 行程
  - 9:30～ 受付、準備
  - 10:00 挨拶、説明、ストレッチ、スタート(約3時間 距離約6km)
  - 12:50 到着、13:00 食事、14:00 自由解散
- 関西ノルディックウォーキング協会の所属サークルメンバーの方は2018シールラリーカードをお持ちください。
- 担当 岡本 猛 JNFAマスターインストラクター (アウリンコ所属)