菜の花ノルディックウォ-キング

概要書

　ノルディックウォーキングを通じ、心身の健康およびコミニュケーションを通じ、お互いのスキルの向上を図り、又全員で元気と Happy をシェアする。

◎日時；2019 年 2 月 2 日（土曜日）
　　午前 10 時 00 分～午後 1 時 30 分

◎場所；守山/みさき自然公園駐車場（琵琶湖マリオットホテル横）

　　滋賀県守山市今浜町十軒家　TEL：077-585-4280
　*公園内行為許可申請は電話等にて連絡（1週間前/申請書は不要）
　　のぼり等を設置する行為は禁止

◎交通手段;JR 堅田駅/JR 守山駅からバス
　　*路線バスの場合
　　堅田駅←→ホテル
　　料金:片道 250 円　所要時間:約 15 分　運行日:毎日　堅田駅乗車場　所:2 番バス乗り場

　　守山駅←→ホテル
　　料金:片道 510 円　所要時間:約 40 分　運行日:毎日　守山駅乗車場所:西口 1 番バス乗り場

　　*車の場合
　　駐車料金無料

＊NHK の前日１９時天気予報で滋賀県南部（大津）の降水確率 60%

以上なら中止

◎参加者；（保険代含む）；40 名予定
2018 サークルイベントめぐり対象は確認中

◎参加費；関西ノルデックウォ-キング協会（KNWA）会員　300 円
一般　５００円（レンタルポールは４００円）
CSC クラブサンタクロース会員　無料

◎実施主体；NPO 法人日本ﾉﾙﾃﾞｨｯｸﾌｨｯﾄﾈｽ協会（JNFA）公認
一般社団法人　関西ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞ協会（ＫＮＷＡ）会員
CSC クラブサンタクロース

◎実施内容；ノルディックウォ-キング

A）公園駐車場→今浜菜の花畑→琵琶湖大橋→道の駅米プラザ
往復の
8．５KM

B）公園駐車場→今浜菜の花畑→琵琶湖大橋たもと
往復の
5KM

A）B)共、復路の菜の花畑で 10 分程度の菜の花の観賞をする

◎タイムスケージュル
9:40　スタッフ集合　ミーティング
10:00　受付開始　A)かB)の選択をしていただく
10:15　開会式　大田代表挨拶
注意事項等の説明
10:30　全員でウオーミング　大田代表
NW 開始　A)　B)の順からスタート

12:30　各班ゴール　クーリングダウン後解散

◎募集期間；2019 年 1 月 3 日（木）から 2018 年 1 月 30 日（水）

◎募集方法；CSC クラブサンタクロースホームページ
http://csc.okoshi-yasu.net/
各定例会で PR

◎実施体制:
担当役員運営総括：大田　千賀子
実行委員；丸毛　登志雄
事務局　；土井　易
HP＆保険　：中　明子
写真撮影記録；林　知佳　CSC 撮影隊
会計　；瀧沢　ひろ子
運営　；CSC インストラクター

◎経費；確認中

◎下見；2019 年 1 月上旬予定（後日連絡）

◎おい合わせ先；クラブサンタクロース事務局
〒524-0042　守山市二町町 280-4
代表　大田　千賀子
TEL　090-5258-8077

E-mail　nwsanta2005@Yahoo.co.jp