

石巻市総合運動公園～<6Km>～上品の郷まで 温泉ウォーキング&ノルディックウォーキング

◆日時：平成 26 年 6 月 8 日(日) 午前 9:30～午後 3:00

◆内容：石巻市総合運動公園から上品の郷まで行き約 6km をウォーキングします。

(帰りは、バスを手配します)

*野山、川沿いの野草など観賞しながらリラックス、運動不足解消、温泉に入り、リフレッシュしましょう！

***今回は、ノルディックウォーキングも行います。希望者の方にポール無料貸し出します。**

◆当日の工程 (申込書は、裏面にあります)

午前 9:15→集合・受付 石巻市総合運動公園駐車場。

午前 9:30→出発 途中休憩 2 回、トイレはありません。

午前 11:30→上品の郷到着 貸切部屋「きらら」に移動。

*昼食(各自でご準備下さい)から自由時間となります。入浴や買い物などお楽しみ下さい。

午後 2:00→貸切部屋「きらら」集合、手配したバスで出発します。

午後 2:40 頃→石巻市総合運動公園駐車場解散。



参加者募集中!

◆持ち物：汗をかいても良い服装、履き慣れた靴、飲み物、必要な場合はお風呂道具など。ご自分が必要と思う物。

◆参加費：お一人 1,000 円 バス代、参加賞含む

◆参加費以外、上品の郷入館料(入浴料含む)700 円が必要です。各々でお支払下さい。

◆定員：20 名(参加者が 10 名に満たない場合は中止となる場合があります)

◆雨天などの場合は、中止となります。天候の判断は、午前 7:30 に決定しますので、松村携帯までご連絡下さい(090-8787-3873) HP や facebook でもお知らせします。

NPO 法人石巻スポーツ振興サポートセンター(石巻地区復興応援隊)

-----<申込書>-----

TEL/FAX: 0225-96-4334 又は、電子メール info@i-support.or.jp

<http://www.i-support.or.jp> (ホームページでもご覧になれます)

氏名	住所	年齢	連絡先

石巻市総合運動公園から上品の郷まで約6km(帰路は、手配のバスで帰ります)



