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26日(木)**　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。

**参加者募集中！**

◆当日の工程

**午前9:15→集合・受付**　石巻市総合運動公園内

 　　　　　　　　　　　　開成仮診療所(市民病院)前。

**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　貸し切り部屋「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→**貸し切り部屋「きらら」集合、手配したバスで出発します。

**午後2:40頃→**集合場所解散。

◆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、雨具・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)**500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)

◆**小雨決行です。**荒天の場合は、中止となります。天候の判断は、午前8:00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)

<http://www.i-support.or.jp> 又は、<http://ouentai.net>

--------------------------------------<申込書>-------------------------------------------

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)

