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フレッシュ、運動不足解消、温泉に入り、リラックスしましょう！

**＊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　(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。

◆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)

