

潮風を感じて！



# ノルディックウォーキング大会

「スポーツの秋」、体を動かすのにぴったりの季節を迎えました。日々の忙しさから運動不足を感じている方もいらっしゃると思いますが、年齢、性別に関係なく誰でも楽しむことができます。心と体のリフレッシュに、ぜひご参加ください。

**11月16日(日) 9:30~12:30 受付9:15~**  
**浮島小学校体育館(集合)**

ノルディックウォーキングは、フィンランド発祥のスポーツで、2本のポールを使って、誰でも楽しむことができるスポーツです。通常のウォーキングより高いカロリー消費が期待できます。当日は、愛媛ノルディックウォーク協会の皆さんに指導していただきます。

## 参加費

大人：500円  
子ども：無料

## 服装・持ち物

動きやすい服装、シューズ、タオル、帽子、飲み物  
※ポール(40組)は準備します。

## コース

海岸線を往復する4kmと2kmのコース  
(雨天時は体育館で実施)

【参加申込】浮島小学校(教頭)に、10/31(金)までに、  
電話(0897-33-1020)等でお申し込みください。

【その他】大会終了後、浮島校区の皆さんの協力による  
「芋炊き」のふるまいなど、交流会を予定しています。



主催 新居浜市PTA連合会  
協力 浮島校区(公民館、連合自治会、体育振興会、社会福祉協議会)  
新居浜市健康政策課