

ウォーキングで YOGA(秋)

(ウォークの部・ノルディックウォークの部)

難易度 ★ ~ ★★★

日時

令和6年10月1日(火)

13:20~15:30 (受付13:00~)

※荒天中止 (警報発令及び警報が予想される場合は中止にすることがあります)

※雨天時は YOGA のみ雨天中止となる場合があります。



距離

約5km

ウォーキング時間

約2時間00分 (休憩・YOGA等を含む)

コース

※ウォークの部とノルディックの部は、同じコースを歩きます。

13:00	受付開始	県営富山武道館 (集合場所)
13:20	開式	
13:20	準備体操 ワポ イントロ	
13:30	出発	
	↓	中島閘門 (休憩・トイレ)
14:40	到着	環水公園 芝生に到着
14:45	ヨガレッスン 整理体操	(30~40分ヨガを楽しみます♪)
15:25	アンケート	環水公園 総合体育館側芝生 (解散場所)
15:30	終了	

※場所の詳細は裏面をご覧ください

参加料

300円 (当日集めます。行き帰りの交通費は各自ご負担ください。)

申込期間

9月1日(日)から9月29日(日)

	ウォークの部	ノルディック・ウォークの部
定員	50名程度 (応募多数の場合はそれぞれ抽選となります)	20名程度
申込方 (①、②のいずれかの方法でお申込ください)	① 富山市スポーツ協会のホームページからお申込 [ホームページアドレス] https://www.taikyou-toyama.or.jp/	② 富山市スポーツ協会まで電話または直接お申込 [電話]076-432-1117 [住所]富山市湊入船町 12-1
当日の開催確認方法	当日の開催確認 (9:00~) [TEL] 076-431-0170 ※話し中の場合は、時間を置いてお掛けください	当日の開催確認 ・9:00~12:00 [TEL] 076-432-1117 ・12:00以降 [携帯] 090-2377-7853



その他

- この行事は参加者の自己責任においてウォーキングを楽しむものです。交通安全、体調管理、服装や携行品には十分な配慮をお願いします。
- 万一事故が発生した場合、主催者が加入している安全保険の範囲内および応急処置以外の責任は負えません。
- 降雨の影響で歩道の一部がぬかるむことがあります。滑りやすくなりますので、履物や足元に十分ご注意ください。
- 天候や道路状況（荒天・崖崩れ等）により、コース変更や行中止となることがあります。また、雨具や防寒具は必ずご準備ください。
- 出発時間に遅れないよう、余裕を持って集合してください。
- 飲み物や軽食などは、各自ご用意ください。
- 先頭から15分程度遅れた場合、スタッフの指示に従って頂くことがあります。
- ノルディックポールの貸出を行います。

集合・解散場所

県営富山武道館前駐車場

〒930-0858 富山県富山市牛島町 2-10

- 正面にお集まりください。



- ★富山武道館正面玄関に、集合してください。
- ★環水公園にて、解散になります。

【 情報 】

- ◆富山駅北口 徒歩 10分
- ◆駐車場 武道館周辺 15台
武道館裏 15台 計30台
駐車スペースがあり。

《ご注意》 駐車場が少しのスペースしかありません。なるべく交通公共機関をご利用ください。お車でお越しの場合は、乗り合わせに、ご協力ください。なお、満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

難易度について

参加の目安として次の5種類の難易度を設けています。難易度の高いウォーキングには、十分な準備をもってご参加ください。

- ★ 1時間・5km 程度の散策コース
- ★★ 2時間・10km 程度の散策コース
- ★★★ 3時間・10km 程度で起伏を含むコース
- ★★★★ 4時間程度または山あいを歩くコース
- ★★★★★ 4時間以上または登山を含むコース

(公財)富山市スポーツ協会

LINE 公式アカウントはコチラ!

QRコードを読み込んで
お友だちになりましょう



【保険について】

富山市スポーツ協会では傷害保険(レクリエーション保険)に加入します。補償内容は、QRコードよりご確認ください。



お問合せ

県営富山武道館(武道学園)

[TEL] 076-431-0170

(火曜日は休館日、日・祝日は17:00閉館)

