

おおたまスポーツクラブ

うつくしま みずウオーク2019

赤べこの里・やないづ大会



◇日時 **令和元年6月1日(土) (小雨決行)**
◇集合場所 **午前7:00** 改善センター前集合
◇場所 柳津町・国道252号線・道の駅「会津柳津」

<スタート・ゴール>

◇日程 現地着8:30⇒開会式9:00⇒スタート9:45
ゴール12:30(予定)⇒昼食⇒14:00現地発⇒
疲れを癒すため温泉入浴(喜多方道の駅)⇒
⇒現地出発16:00⇒改善センター到着17:30

①12kmコース:道の駅→運動公園→柳津発電所→瑞光寺公園→虚空蔵尊

②8kmコース:道の駅→運動公園→県道飯谷・大巻線→魚淵→虚空蔵尊

***参加申し込み時に、1~2のいずれかをご記入ください。**

◇対象者 スポーツクラブ会員又は村内在住在勤の方

◇参加料 **会員 1,500円 会員以外の方 2,500円(申し込み時にお支払い下さい)**
(イベントへの参加料・保険料など含む)

***前日、当日キャンセルの場合参加料の払い戻しはできません。**

◇持参物など 歩ける格好、帽子、リュックサック、雨具、飲料水、タオル、
昼食(おにぎりがオススメ)、その他各自必要な物

***ゴール後はお楽しみ抽選会や参加賞、豚汁などの提供があります。**

◇申し込み先 **5月24日(金)**までにスポーツクラブ事務局窓口に参加費を添えて
申し込んで下さい(定員15名先着順となります)

◇主催 **おおたまスポーツクラブ** ◇共催 **大玉村教育委員会**

— き — り — と — り — せ — ん —

「2019みずウオークやないづ大会」参加申込書 (所定の参加料を添えて申し込みます)

申込期限: **5月24日(金)**

氏名	性別	年齢	住所	電話番号	会員番号	コース

提出先: おおたまスポーツクラブ (改善センター内 Tel 48-3139)

取り戻そう！肉体年齢を！！

水中運動で「ウエストマイナス10センチ」を
目指し、仲間と一緒に頑張りよう！！

おおたまスポーツクラブ

水中運動教室

最近、「ひざ」や「腰」が痛い！運動すれば良い事がわかっているのに？

そんなあなたに、**水中運動** がピッタリです。

浮力により、「ひざ」や「腰」の負担が軽く、散歩の4倍の効果が期待できますので、是非、この機会に参加して見て下さい。

- 日 程 **6月6日、13日、20日、27日 (木) 全4回**
- 場 所 大玉村民プール
- 時 間 午後7時～8時30分
- 対 象 **村内在住、在勤者、クラブ会員(定員20名)**
- 内 容 水中歩行など、負担のかからない運動です。
- 講 師 水中運動サークル講師
- 参 加 料 **フール使用料含み無料です。**
- 持参物など 水着・プール用キャップ・バスタオルなど
- 申し込み先 申込書を**5月30日(木)**までに改善センター内
スポーツクラブ事務局まで申し込み下さい。



<事務局 電話48-3139>

- 主 催 おおたまスポーツクラブ

キ リ ト リ セ ン

水中運動教室 参加申込書

会員番号		年齢 性別	住 所	電話番号	備考
	氏 名	歳			
		男・女			