

# ノルディックあやめウォーキング



## 参加者募集



開催日 令和5年6月11日（日）  
集合場所 JR潮来駅現地集合  
受付 9：00潮来駅前  
参加費 会員300円 非会員500円（但し保険料、ポール代含む）  
ポールお持ちの方は、100円引きです。

お車の方はあやめ祭りの期間ですので、駐車場は有料が多いです。

電車賃片道120円 ※ JR電車時刻表 鹿島神宮発 8：39 潮来駅発 12：29(帰り)

コース	あやめ児童公園にて準備体操⇒旧磯山邸⇒長勝寺⇒稲荷山公園（展望台）⇒潮来大橋 ⇒水郷潮来あやめ園自由散策⇒潮来駅前解散	約5km程度
-----	--	--------

旧磯山邸

長勝寺

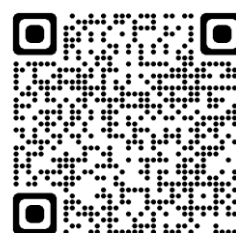
稲荷山公園



潮来大橋



あやめ園



申込み：6月8日（木）までに、かしまスポーツクラブ（82-9042）まで

雨天の場合は、8時00分までに決定しますので、上記までご連絡ください。

用意するもの：運動のできる服装、水分、ノルディックポール（無い方はクラブで貸し出し用ポールを用意しますので、申込み時に申請して下さい。



高齢の方、膝が弱い方、いろんな方にお勧めできそうです。

- ・ウォーキングより負荷が高くてジョギングほど疲れない運動
- ・加齢等で足腰にあまり負担をかけられないけど運動したい。