



納会(忘年会) ウォーク in 下関

今年最後の例会です。1年を楽しく納めましょう

日時 12月10日(日) 9時受付開始 9時40分出発式・ストレッチ 10時スタート
9時10分からウォーキング教室を開催します (希望者のみ、参加費無料)

集合場所 JR山陽本線 長府駅
参加費 一般 500円 小学生以下 300円 (日本ウォーキング協会の傷害保険を含) 協会会員は無料です。

- ※ 忘年懇親会参加者 会費4000円 ★協会が少し負担しています★ 【会席料理+飲み放題(ソフトドリンク同)】
飲酒されない方、子供も同一料金です。会場は、「源平荘」下関市みもすそ川町 ☎ 083-235-8888
- ※ 送迎バス有り 「源平荘」より、唐戸経由JR下関駅まで、忘年懇親会に参加されない方もOKです。
出発予定時刻 忘年懇親会に参加されない方はゴール後、忘年懇親会参加の方は、会終了後15時です。
但し、送迎バスは25名乗りです。ピストン送迎は致しません。1回のみ運行になります。
バスに乗れなかった方...みもすそ川~関門トンネル(歩道)~JR門司港駅へ
みもすそ川バス停よりサンデンバス乗車~JR下関駅へ、各自自由です。
- ※ 会場で、デュエット又はグループカラオケ大会を開催 ユニークな歌声に豪華景品を用意しています。
★カラオケ料金は、協会が負担します(2h=5500円)★

コースと工程 コースはロングコース(10.5キロ)と、ショートコース(6キロ)があります。

JR 長府駅 10時同時スタート
正円寺(大銀杏の木を見学)
忌宮神社~乃木神社
古江小路・横枕小路~長府毛利邸
功山寺~壇具川沿道
壇具橋~豊功神社(干珠・満珠島)
串崎城址~関見台公園下駐車場

ここまで2.4キロ
ここまで2.8キロ(トイレ有)
ここまで3.5キロ
ここまで4.0キロ(トイレ有)
ここまで5.7キロ(トイレ有)
ここまで6キロ(ショートコースゴール)



ショートコースは、関見台公園下駐車場より送迎バスにて「源平荘」へ(バス到着11:45、25名乗、送迎は1回のみ)
スタッフ・その他送迎バスに乗れなかった人は、公共のバス利用。みもすそ川バス停まで約20分=280円
到着後入浴は可能。入浴料300円は実費です。荷物等は各自脱衣所までお願いします。宴会開始時には着席
ロングコースは、関見台公園下駐車場~みもすそ川~火の山公園「源平荘」まで約4.5キロを歩きます。
会場到着後、12時半より懇親会開始、終了14時半、終了後解散。従って入浴は解散後~15時迄になります。

- ※ 忘年懇親会は、12時半より始めます。(会場の都合で宴会定員は、80名です)
- ※ 先着80名で締め切ります。早目の申込をお願い致します。(申込み締め切りは11月末です)

ウォーキング教室(9時10分~9時30分)

初心者のための「ウォーキング教室」を開催します。ウォーキングの効能と正しい歩き方、靴の選び方から履き方まで学びます。(社)日本ウォーキング協会の公認指導員が講師です。個別の御相談も承ります。

忘年懇親会申込み書

ふりがな 氏名	年齢 歳	一般・中学生以下	参加距離	10.5キロ 6キロ	懇親会のみ
〒 ご住所			忘年懇親会に		参加する 参加しない
連絡先 (電話番号)	1. 一般 2. 北九州WA会員・その他()				
ふりがな 氏名	年齢 歳	一般・中学生以下	参加距離	10.5キロ 6キロ	懇親会のみ
〒 ご住所			忘年懇親会に		参加する 参加しない
連絡先 (電話番号)	1. 一般 2. 北九州WA会員・その他()				