

主催 NPO法人北九州ウォーキング協会 5月19日(日)開催(事前申込不要)

共催 北九州市スポーツ振興課

共催 福岡県ウォーキング協会

# レディースウォーク



## 旧長崎街道散策ウォーク

黒崎宿・曲里松並木～立場茶屋銀杏屋まで古人の足取りを訪ねて・・・

|      |  |
|------|--|
| 集合場所 | 黒崎ひびしんホール前広場 (JR黒崎駅より徒歩10分)  |
| 集合時間 | 5月19日(日) 9時 9時10分より初心者ウォーキング教室。(希望者のみ、参加費は無料)<br>9時40分出発式 コース説明 諸注意 準備体操 10時スタート |
| 参加費  | 一般500円 小学生以下300円(参加費・保険代等) 協会会員は無料です。  |
| 携行品  | 飲み物、雨具などウォーキングに必要な物  |

### 行程(コース)

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| ひびしんホール前広場10時スタート             | 曲里の松並木を歩きます。 |
| 別当町(八幡工高校付近)                  | ここまで約1.2キロ   |
| 涼天満宮(すずみてんまんぐう)               | ここまで約3.5キロ   |
| 上の原1丁目信号を渡り、マックスバリューへ(トイレ・買物) |              |
| 町上津役西                         | ここまで約5.2キロ   |
| 小嶺台二の信号(信号を右折)                | ここまで約6.5キロ   |
| ゴール・立場茶屋銀杏屋                   | ここまで約7キロ     |



- ※ ゴール後解散です。
- ※ お天気が良ければ近くの公園で昼食が出来ます。各自飲み物、お弁当、敷物をご持参下さい。お弁当は途中のスーパーでも購入できます。(ゴミは、必ずお持ち帰り下さい)
- ※ 帰路は、小嶺台バス停より黒崎駅までバスをご利用下さい。(1時間に2、3本有ります)
- ※ 事故の場合、主催者は応急処置のみとし、日本ウォーキング協会傷害保険の範囲内で対応いたします。

### ウォーキング教室(参加費無料)

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。個別の相談も承ります。



お問合せ：NPO法人北九州ウォーキング協会 電話 093-883-7444 Fax 093-883-7380

主管・監修 NPO 法人北九州ウォーキング協会