



**国民宿舎マリンテラス芦屋
ゴール!
お疲れ様です!**

**「山鹿郵便局前」から
「折尾駅」までのバス
が出来ますよ!**

**遠賀川の土手を歩いた
あと海のそばを歩くよ!**

**みどりんパーク
マイクロバスに乗って
「マリンテラス芦屋」まで
いけるよー。**

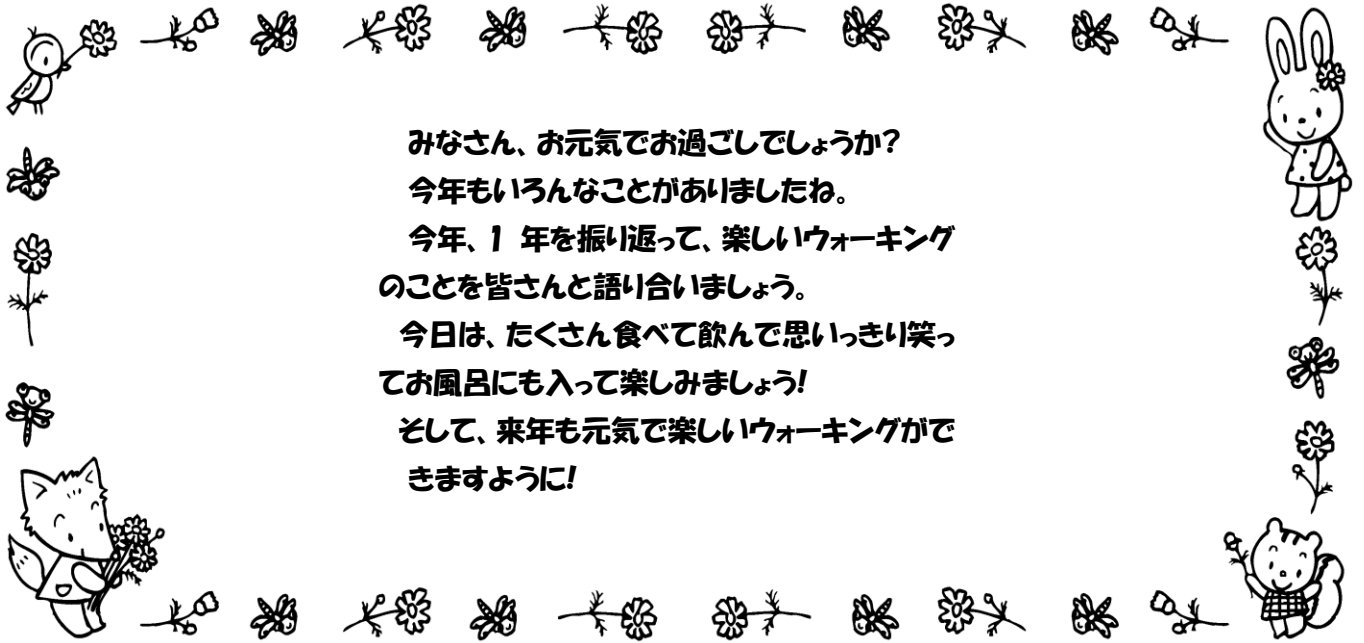
**水巻駅から
「みどりんパーク」まで約3キロ
歩ける人はゴールまで頑張ろう!**

**9時集合!
10時スタートだよ!**

忘年ウォーク(12月例会)

NPO 法人北九州ウォーキング協会

納会参加者は事前申し込みが必要です



みなさん、お元気でお過ごしでしょうか?
今年もいろいろなことがありましたね。
今年、1年を振り返って、楽しいウォーキング
のことを皆さんと語り合ひましょう。
今日は、たくさん食べて飲んで思いっきり笑っ
てお風呂にも入って楽しみましょう!
そして、来年も元気で楽しいウォーキングがで
きますように!

- 1 日 時 令和元年 12月 8日(日)
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】会員は無料
- 2 集合場所 水巻駅 9時 00分 集合 9時40分 出発式・ストレッチ 10時 スタート
ウォーキング教室 9時 00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習します。日本ウォーキン
グ協会の「公認指導員」が講師です】
- 3 納会場所 国民宿舎 マリントラス芦屋(12時 30分～14時 30分まで)
会費 4,500円
【会席料理+飲み放題・ソフトドリンク同+入浴(10時～)+折尾駅までの送り]
参加人数 70人【因みに飲酒されない方も、子供も同一料金】
- 4 経路 水巻駅→みどりんパーク→芦屋釜(自由行動)→国民宿舎マリントラス芦屋 9.2km
※早く風呂に入りたい方、早く着いてゆっくりしたい方は、みどりんパークからマイクロバスで「マリントラス
芦屋」まで行くことができますので、集合した際、オレンジベスト着用の理事に申し出下さい(先着 25名)。
- 5 折尾駅までのバス時刻
徒歩、10分 山鹿郵便局前から(北九州市営バス青葉台経由) 15:32 15:58 16:33

申し込み書(期限:11月 25日まで)

氏名		年齢	歳	一般・中学生以下	
〒				忘年会に	参加する
住所					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		
氏名		年齢	歳	一般・中学生以下	
〒				忘年会に	参加する
住所					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		

※ お問い合わせ(申し込み先)NPO 法人北九州ウォーキング協会 ☎093-883-7444 FAX093-883-7380(メールでも OK)