

北区史跡を ポールdeプロギング

i n 名城公園



ポールウォーキング



史跡巡り



プロギング

3/3
[火]

※雨天中止

ポールウォーキングで「名城公園」周りの史跡を巡り、途中で清掃活動（ゴミ拾い）をします。
街道マイスターの説明とポールウォーキング、プロギング※を組み合わせた内容になります。
ポールが初めての方でも持ち方や歩き方の説明指導もありますのでご安心ください。

※プロギング…スウェーデン語の「plocka upp（拾う）」と英語の「jogging（走る）」の組み合わせた造語で、
楽しみながら健康と環境を守る新しいフィットネスです。

予定コース

集合



黒川スポーツ
トレーニング
センター



赤煉瓦



前のアリーナ



名城公園



城北橋
（プロギング）

解散



黒川スポーツ
トレーニング
センター

所要時間 約2時間30分 距離 約4km

概要

開催日 令和8年3月3日(火)9:30～12:00 予定（当日9:10～受付開始）

参加料 300円（ポール有料貸出あり 200円） ※傷害補償制度あり

対象 一般 20名

持ち物 動きやすい服装、靴、雨具（レインコート：傘は不可）、帽子、水筒など

申込み 2月1日(日) 9時～ 事務室窓口 又は、電話・FAXで受付(先着順)

講師 ・ポールウォーキング（日本ポールウォーキング協会認定アドバンスコーチ 柘植 美沙子）
・史跡案内（街道を楽しむ会）

その他 雨天時の開催の判断は、当日7:30に施設HPでお知らせします。

