

運動の秋!一緒にウォーキングを始めませんか

☎ スポーツ課 (☎63-6040)

刈谷GOGOウォーキング

「秋 再発見! 晩秋の依佐美地区・猿渡川と支流を廻ろう」をテーマに南部地区周辺を歩きます。

時 11月24日(日) 9時 ※荒天中止
所要時間 ▶ショートコース(約8km)…約2時間
 ▶ロングコース(約11.4km)…約3時間
集合場所 フローラルガーデンよさみ

対 小学生以上
 ※小学生は保護者(18歳以上)同伴
 ※小学生未満は保護者の責任の下で同行可

定 300人(先着順)

¥ 400円(同居の家族3人以上の参加は1,000円) ※保険料込

申 10月4日(金)から11月10日(日)までに、申込用紙(ウイングアリーナ刈谷・市体育館などで配布、市HPでダウンロード)と費用を直接、ウイングアリーナ刈谷(☎水曜)へ。

他 ノルディック・ウォークでの参加可。道具の貸出あり(先着40人)。

ID 1014799



ノルディック・ウォークステーション

日にち	コース	出発着地点
10月27日(日)	半城土・高須コース	フローラルガーデンよさみ
12月22日(日)	亀城コース	市体育館南側入口前
1月26日(日)	野鳥を愛でるコース	洲原公園第2駐車場
2月23日(日)	サイクリングロード&日高公園コース	ウイングアリーナ刈谷西側入口前
3月23日(日)	あいち健康の森公園コース	あいち健康の森公園交流センター前(大府市)



時間 9時~10時30分 ※雨天中止

内 スポーツ推進委員の指導の下、約5km歩きます。

持 運動靴、飲み物、タオル
 ※道具の貸出あり(先着40人)

ID 1018883

ノルディック・ウォークとは?

スキーのストックのような2本のポールを使ったウォーキングで、手軽さと全身運動効果の高さで注目されています。

親子スポーツ教室

☎ 親子スポーツ教室担当 (☎080-7628-9774)

試合観戦後にコートでスポーツ教室を行うことで、「みる」スポーツと「する」スポーツが楽しめます。各チームのコーチ陣と楽しく簡単な運動を行う教室で、普段運動をしていない人でも気軽に参加できます。

※バレーボール・ハンドボール教室ではありません。

クインシーズ刈谷(バレーボール)

日時(試合開始)	申込期間
11月16日(土) 14時	10月1日(火)~31日(木)
2月1日(土) 13時	10月1日(火)~1月23日(木)
3月22日(土) 13時	10月1日(火)~3月6日(木)

ブレイヴキングス刈谷(ハンドボール)

日時(試合開始)	申込期間
11月23日(土) 14時	10月1日(火)~11月7日(木)
2月15日(土) 14時	10月1日(火)~1月30日(木)

※受付は試合開始60分前から30分前

※スポーツ教室は試合終了後1時間

場 市体育館

対 市内在住の小学生と保護者(2人1組)

定 各15組

※申込多数の場合は抽選し、結果は申込期間終了翌日に当選者のみ連絡します。

¥ 2,000円(保険料・試合観戦料込み)

申 各申込期間内に、QRで申込み。

