

# 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。

