

グスクの里ウォーク

平成24年7月8日(日) 09:00~13:00

●集合:グスクロード公園(南城市玉城字中山) (小雨決行)

●参加費: ¥3,500 (開始時にお支払ください。)

(ウォーク代、ガイド代、ポールレンタル代、保険代、税金などを含む)



「いつも車ばかりで、歩いてみようかな?」と思っていたあなた!

「グスクの里ウォーク」に参加してみませんか?

風に揺れる木々の葉や花を眺め、鳥の声などを聞きながら、歩くことの楽しみや喜びを感じてみませんか。ウォーク後は、月桃の葉に包まれた「エコ弁当」をご用意!お仕事を頑張っている皆さんの五感をリフレッシュ~♪

~行程~

09:00 グスクロード公園に集合 → 受付、健康チェック、ノルディックウォーキング練習
→ 09:45 ウォークスタート ~グスクの里を歩く~ → 12:10 お昼 → 13:00 終了

◇ 持ち物など

- ・直射日光を避けるための帽子と、風通しの良い長袖シャツ。
- ・歩きやすい靴。
- ・ミネラルウォーター、麦茶、梅干しなど。
- ・両手を空けるため、ウエストポーチまたは小型リュックサック。

<プログラムの概要>

- ・ウォーク前に血圧測定など健康状態をチェック。
- ・南城の地形を活用し、自然治癒力を向上。
- ・ノルディックウォーキングで運動効果を高めるとともに膝などへの負担を軽減。
- ・お一人でも、体力に自信のない方でも安心して参加していただけます。
- ・地元ガイドが同行します。グスクの里「玉城」の歴史や文化財をご案内します。

参加に関するご注意:

- ・小雨決行です。
- ・ウォーキングコースや内容などは天候、気温などにより変更する場合があります。



nanjo-walk

「神のさと・南城ウォーク」事務局 (担当: 幸地)

〒901-1511 沖縄県南城市知念字久手堅541番地

(一社)南城市観光協会内)

TEL 098-948-4611 FAX 098-948-4644

ホームページ <http://nanjo-walk.jp/>