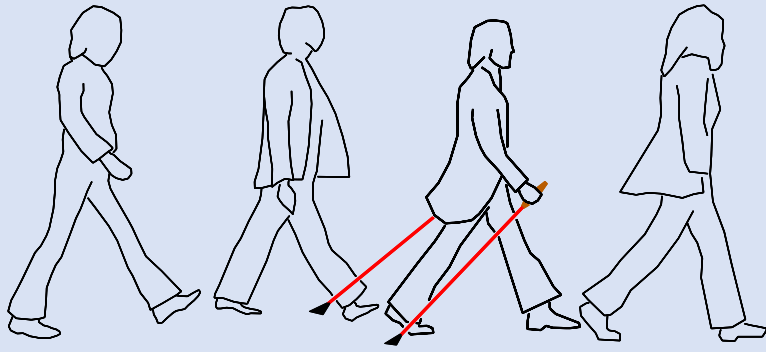


ノルディック ウォーキング スクール



♪♪ 旧堺を巡る ♪♪

今回は東西コース

主催：堺市鍼灸師会

開催日：平成31年 2月 10日 (日曜)
集合場所：堺区市役所前広場 9時30分受付
スタート：10時出発
参加費：500円
ポール：レンタルは 500円 前日までに要予約
072-320-1337 西田
講師：若杉昌司 先生

ノルディックウォーキング

ポールを使う事でお散歩が
上半身も加わった
エクササイズに変わります♪。
普段使わない背中や脇腹に
効果絶大。ぜひ体験を！
初心者歓迎 !!!

コース紹介：全行程 約8.5 Km 実動約2.5時間 (途中離脱自由)

スタート ➔ 役所前広場 ➔ 偏差値73 三国ヶ丘高校
➔ 明治時代に作られた上水道施設 旧天王貯水池 ➔ けやき通り
➔ 方違神社 ➔ 偏差値69 泉陽高校 ➔ ザビエル公園 ➔ 旧堺灯台
➔ 標高6.97m 蘇鉄山 ➔ 利休屋敷跡 ➔ ここで回復 かん袋(くるみ餅)
➔ 竣工間近 新市民会館 ➔ 話題の 堺税務署 ➔ 役所前広場 ゴール



三国ヶ丘高校



天王貯水池



旧堺灯台



方違神社