

# 「千歳はでっかい宝船」 丹波七福神フェスティバル



## 駐車場使用のお願い

11月27日(日)の丹波七福神フェスティバルが近づいてきました。そこで、当日は車が混み合うことが予想されます。お願いですが、駐車場の関係上、できるだけ乗り合わせるか、近くの方は車の使用を控えてください。京阪京都交通バスの利用もできます。

### 【京阪京都交通バス時刻】

亀岡発	→→→→	毘沙門	→	国分	→	七谷川着
8:47		8:54	8:55	8:56		
10:09		10:16	10:17	10:18		

小口	→	出雲台	→	出雲	→	出雲神社前	→	中村	→	江島里	→	七谷川着
8:24	8:25	8:26	8:27	8:28	8:29	8:30						
9:34	9:35	9:36	9:37	9:38	9:39	9:40						

七谷川野外センター前	→	来賓
第1駐車場(江島里非農用地)	→	一般来場者
第2駐車場(河嶋さん駐車場(千山荘前))	→	一般来場者
七谷川木材(職員用駐車場)	→	スタッフ

## ノルディック・ウォーク参加のお誘い



用具の無料レンタルを先着50名様に 9時30分受付開始

### ノルディック・ウォークの効果と効能

- |               |  |
|---------------|--|
| <b>運動療法</b>   | ポールを持つことにより、二足歩行から四足歩行となるため着地、着床時の足(脚)への負担が軽減できる。転倒抑止に効果的である。                |
| <b>健康増進</b>   | 適正な長さのポールを使用する事により、背筋が伸び歩幅が広がり理想的な姿勢を維持することができる。自立体力の向上が見込める。                |
| <b>フィットネス</b> | 有酸素能力、筋力、柔軟性と3つの要素をバランスよく向上させることができる。ダイエット効果が高い。                             |
| <b>トレーニング</b> | ノルディック・ウォークは、身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を20%アップさせる事ができる。 |