

まちめぐりノルディック・ウォーク教室 臼杵市会場  
「災害時避難所での食事づくり体験と避難路ウォーク」

平成25年8月20日

NPO法人 大分県ノルディック・ウォーク連盟  
理事長 三好 皓一

主催：NPO法人大分県ノルディック・ウォーク連盟  
後援：臼杵市 総務部コミュニティ防災課  
日時：平成25年9月7日（土） 9：00～14：30  
場所：臼杵市中央公民館（駐車場あり）  
参加対象者：臼杵市内在住親子（小学4年生～6年生）30組（60名）  
参加料：無料  
服装：調理のとき：三角巾（バンダナ）・エプロン/  
ノルディック・ウォークのとき：運動着(歩きやすい服装)と運動靴・帽子・  
両腕が使えるよう背中に背負えるリュックサックを必ずお持ちください。  
募集方法：臼杵市 市報掲載依頼（8月）  
臼杵教育委員会を通して小学校へ呼びかけ（7月・8月）

当日の予定：

9：00～12：00 親子での災害時の食事づくり体験  
調理室で、災害時の調理「炊き込みご飯」と「雑煮」を作る。  
\*包丁、ガスレンジ使用時の取扱注意のこと（子供さん）  
昼食を取りながら、臼杵市総務部コミュニティ防災課の話を聞く。  
後片付け（始める前の調理室より綺麗にして帰りましょう）  
12：30～14：30 災害時の避難場所へノルディック・ウォークでの体験  
ノルディック・ウォーク教室：ノルディック・ポールの使い方・歩き方  
コース 中央公民館スタート～臼杵城跡（避難路を使って行く）～  
二玉座歴史の道～中央公民館ゴール 5Km程度

申し込み先：

NPO法人 大分県ノルディック・ウォーク連盟 電話：090-7380-4337 担当：長瀬  
氏名・年齢・住所・連絡先電話番号を電話にて申し込みください。

問い合わせ：

臼杵市 総務部コミュニティ防災課  
防災危機管理監：板井 幸則 0972-63-1111(内線2133)  
NPO法人大分県ノルディック・ウォーク連盟  
インストラクター：長瀬 誠 090-7380-4337

以上