

## 2024.9/7(土)

雨天  
決行

【受付】7:45 【スタート】8:00

集合・解散 シーオーレ新宮 (新宮町新宮東2丁目5-1)

距離・時間 約7km 約2時間

参加費 町内 在住 400円 町外 在住 500円 定員 50名

申込方法 インターネット事前申し込み 締切 9/5(木)

※裏面のQRコードより申込みください。

※申込みは先着順で、キャンセル待ちはございません。



**ポイント①** 新宮海岸の砂浜を裸足で歩いてデジタルデトックス

**ポイント②** 「いきいき運動・健康フェスタ」で健康チェック!

※「いきいき運動・健康フェスタ」の最終受付は11:00までとなります。

最終受付時間を過ぎた場合は「いきいき運動・健康フェスタ」には参加できません。



シーオーレ新宮をスタートし、砂浜や松林などが美しい人気の散策コースの新宮海岸、新宮町の中心地を歩く約7kmのウォーキングコースです。新宮海岸では裸足で砂浜を歩いて体内に溜まった有害な静電気を放電する「**アーシング**」も!フィニッシュ後にはシーオーレ新宮で同時開催の「**いきいき運動・健康フェスタ**」にもご参加いただけます!

### 「アーシング」とは?

「アーシング」とは、素足や素手で直接大地に触れるというカルフォルニア発祥の健康法。スマートフォンや電化製品が発する電磁波の中で生活することで帯電した状態になった身体から、とどまっている電気を放出し、体内の電気エネルギーのバランスをとり、身体の調子を整える健康法が「アーシング」です。



新宮海岸の砂浜を裸足で歩いて体内に溜まった電気を放電!

### いきいき運動・健康フェスタ

【場所】シーオーレ新宮

【時間】9:00~11:30(最終受付11:00)

【実施内容】

- 健康測定
  - 骨密度・血管年齢・脳年齢測定
- 体組成測定
  - 筋肉量・基礎代謝・内臓脂肪レベル測定
- ベジチェック・推定野菜摂取量の測定
- 心臓マッサージAED取り扱い体験
- モルック・フィンランド発祥のスポーツ



## コース 新宮町アーシングウォーク

受付：シーオーレ新宮（7:45～8:00）

申込：インターネット事前予約・決済

お申込みは  
こちら



- ・受付でウォーキングマップをお渡し、ご自身で歩いて頂くイベントとなります。
- ・新宮海岸では一部砂浜を裸足で歩くコースがございますが、靴のままでもご参加頂けます。裸足で歩かれる方には、受付時に靴を入れる袋をお渡しします。砂浜の終了地点で簡易的な足洗い場をご用意しておりますので足ふき用のタオルをお持ちください。
- ・シーオーレ新宮の駐車場がご利用いただけますが台数に限りがございます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ・コース道中にふるまい等はございません。
- ・一部歩道がない道路や信号機のない横断歩道もございます。車の通行には十分ご注意ください。
- ・フィニッシュ（シーオーレ新宮）では「いきいき運動・健康フェスタ」ご参加頂けます。
- ・「いきいき運動・健康フェスタ」は9:00～11:30（最終受付11:00）となります。最終受付時間を過ぎた場合は「いきいき運動・健康フェスタ」には参加できません。
- ・インターネットでの申し込みとなります。お電話でのお申込みは受け付けておりません。
- ・ご予約時にクレジットカードでのお支払いとなります。
- ・お客様都合によるお申込み後のキャンセルおよび返金はお受けしておりません。予めご了承ください。
- ・申込みは先着順となります。満員の場合は申込みは締め切らせて頂きます。キャンセル待ちはございません。

## ■新宮町アーシングウォーク コースマップ

