

みんながスポーツ” 1130” 県民運動機会提供事業  
1週間に1回以上 30分以上の運動をしましょう！！



# ファミリーシーカヤック体験会

日ごろ運動しない人！できない人！集まれ！！  
外に出て家族でマリンスポーツを体験しませんか？



**開催日 平成26年7月21日(月・海の日)小雨決行**

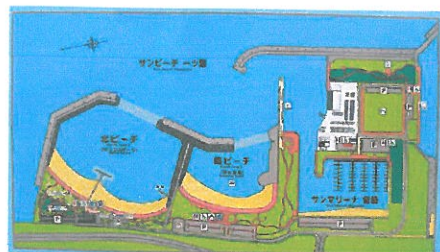
**場所：宮崎臨海公園サンビーチツ葉 北ビーチ**

**時間：午前の部 9時00分 (受付開始)**

**午後の部 12時30分 (受付開始)**

**参加費：大人 1000円 (高校生以上)**

**子供 500円 (中学生以下)**



## 【準備するもの】

- ライフベスト等、安全装備はこちらでご用意いたします。
- 水分を補給できるように、必ずお飲み物（ペットボトル等）をご用意ください。
- カヤック用に濡れてもいい靴（ソールの薄いジョギングシューズ等）  
（サンダルは怪我のもとになります。つま先とかかとを保護できる靴をご用意ください。）
- 服装は乾きの速い化繊の衣類がおすすめです。
- 眼鏡バンド、帽子、雨具、日焼け止めなどは必要に応じてご用意ください。
- 衣類・下着・バスタオル・靴などの着替え一式
- 昼食・飲料等は各自持参してください。

## 【申込み】

電話またはFAXで、

1. 参加者氏名（生年月日）
2. 代表者氏名
3. 緊急連絡先電話番号（なるべく携帯電話）

をお伝え下さい。

また、障がいのある方は、事前に連絡いただくと助かります。

## 【問合せ・申込先】

半九レインポーSC

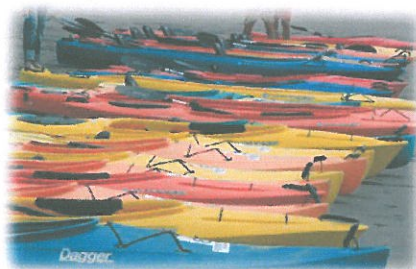
TEL：0985-34-9069 FAX：0985-34-9079

西川（事務局）

澤山（代表）携帯：090-1195-3333

## 【タイムスケジュール】

- 9:00 受付(午前の部)
- 9:30 1130体操(ウォーミングアップ)
- 10:00 シーカヤック体験会  
親子及び初心者(レクチャー有)
- 12:00 お昼休み
- 12:30 受付(午後の部)
- 13:00 1130体操(ウォーミングアップ)
- 13:30 シーカヤック体験会  
親子及び初心者(レクチャー有)
- 15:30 ビーチクリーンアップ
- 16:00 解散



主催：半九レインポースポーツクラブ  
協力：B&G宮崎シーライオン海洋クラブ