

” 1 1 3 0 ” 県民運動ライフスポーツ推進事業  
1 週間に 1 回以上 3 0 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27年8月29日(土)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30分受付、10時開始

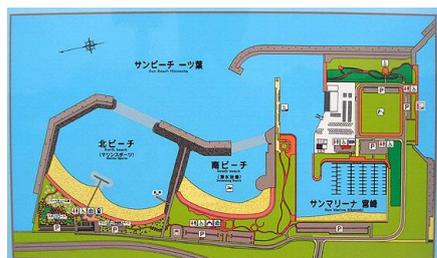
午後の部 12時30分受付、13時開始

参加費：大人 1,000円 (高校生以上)

子供 500円 (中学生以下)

(スポーツ傷害保険料込)

※午前・午後、ご都合の良い方に参加して下さい



## 【準備するもの】

- ライフベスト等、安全装備はこちらで用意します。
- 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・おやつ等は各自準備してください。

## 【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】

半九レインボーSC  
F A X : 0985-56-6282  
澤山（代表）携帯：090-1195-3333

## 【タイムスケジュール】

- 9:30 受付(午前の部)
- 10:00 ウォームアップ、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 ウォームアップ、シーカヤック体験会  
親子及び初心者(レクチャー有)
- 15:00 ビーチクリーンアップ、後片付け
- 16:00 解散



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