***ノルディック・ウオーキング***

***２０２４年度　教室開催***



詳細は氷見市ＨＰで

２本のポール（ストック）を使って歩行運動を行い、

運動効果をより増強するエクササイズです。

様々な季節の風景を見ながらウオーキングしましょう！

１　実施日および集合時間、場所　【荒天の場合は中止又は屋内でエクササイズを予定】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 回数 | 月　　日 | 受付時間 | 開始時間 | 集合場所・コース・距離 |
| １ | ５月２６日（日） | ８：３０ | ９：００ | ふれあいの森大芝生広場・十二町潟水郷公園・約５ｋｍ |
| ２ | ６月２３日（日） | ８：３０ | ９：００ | ふれあいの森大芝生広場・まんがロード・約４．５ｋｍ |
| ３ | ７月２８日（日） | ６：３０ | ７：００ | 島尾海浜公園・雨晴海岸・約６ｋｍ |
| ４ | ９月１５日（日） | ８：００ | ８：３０ | 漁業文化交流センター・阿尾城跡・約５ｋｍ |
| ５ | １月１９日（日） | ９：３０ | １０：００ | B＆G海洋センター・屋内エクササイズ　※内履き持参 |

　※他に、１０月開催予定の氷見キトキトウオーキングで、ノルディック・ウオーキングのコースを設けます。申し込みは別途必要となります。

２　講　　　師 ・全日本ノルディック・ウオーク公認指導員、氷見市スポーツ推進委員



簡易申込

QRｺｰﾄﾞは㈱ﾃﾞﾝｿﾞｰｳｪｰﾌﾞの商標です

３　参 加 費 ・1回：５００円（保険料、飲料代込み）※当日徴収します。

４　持 ち 物　　　 ・ノルディック・ウオーキング用ポール、タオル、その他

※ポールが無い方は貸出をします。（先着１５名まで）

※１人１本ドリンクを準備いたします。

５　参加申込　　 ①申込用紙に記入し、スポーツ振興課窓口に提出

　　 　　　　　 ②電話・FAX・メール

③右のQRコードから「簡易申込」

【当日受付も可能です】

６ お問合せ先　 氷見市スポーツ推進委員協議会事務局　（氷見市教育委員会　スポーツ振興課内）

　　　　　　　　　　　　　住所：〒９３５-８６８６ 氷見市鞍川１０６０番地

　　　　　　　　　　　　　電話：０７６６-７４-８４４６　　FAX：０７６６-７４-５５２０　メール：sport@city.himi.lg.jp

※本事業は、氷見きときと健康ポイントの対象事業です。

（切り取り線）

**ノルディック･ウオーキング教室**

**参加申込書**（コピーでも可）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| フリガナ |  | 性 別 | 男 ・ 女 | 年　　齢 |  |
| 氏名 |  | 電話 | TEL（　　　　　）　　　　　－ | | |
| 住所 | 〒　　　　－ | メールアドレス | ※当日連絡が可能なアドレス | | |

※私は、自分自身の健康管理には細心の注意を払い、万一の事故の場合には、主催者に対し、主催者の負う傷害保険以外の請求はいたしません。

※私は、コンディションが悪い場合は、勇気をもって辞退いたします。

※本事業に際し、参加者を撮影する場合があります。支障のある場合は受け付け時に、その旨を申し出てください。