

ノルディックウォーキング

(2019年度)

初心者講習会

2019年7月20日(土)

9:30~11:00(受付9:15~)

大和総合運動公園 (光市大字岩田849)

参加資格：ノルディックウォーキングに興味のある方 **先着20名**

参加料：1,500円(光市スポーツ安全会加入金含)

持参品：歩きやすい服装&外用シューズ・

手袋(滑り止め用)・飲み物

※ノルディックポールは貸出いたします

申込期限：2019年7月9日(火)まで(定員になり次第締切)

後援：光市教育委員会

協力：ミスノスポーツサービス株式会社

「ノルディック ウォーキング」とは

2本のポールを持って歩くエクササイズで、脚への負担も少なく、消費カロリーも高い新しいウォーキングスタイルです。

毎日のウォーキングがマンネリのあなた！
さあ一緒に、ノルディックウォーキング
を始めましょう！！

ノルディックウォーキング初心者講習会

開催要項

- 1 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 2 後援 光市教育委員会
- 3 協力 ミズノスポーツサービス株式会社
- 4 指導 全日本ノルディックウォーク公認指導員
亀田直樹氏
- 5 内容&日程 ノルディックウォーキングは「専用の2本のポールを持って歩くウォーキングで、通常のウォーキングよりも身体への負担も少なく、運動効率の高い全身運動」です。
ノルディックウォーキングの基礎知識を身につけて新しいスタイルのウォーキングを楽しみましょう。



初心者基礎講習 講習時間 9:30~11:00 受付 9:15~

No.	日程	カリキュラム	内容
1	7/20 (土)	「基礎講習」	ノルディックウォーキングの基本テクニックをマスターする。

※初心者講習会終了後は、9/7 (土) に既存のクラブ員と合同でフォローアップ講習会に参加できる他、クラブに入会して継続して活動することもできます。

- 6 会場 大和総合運動公園
- 7 参加資格 ノルディックウォーキングに興味のある方、継続して楽しみたい方 **先着20名**
- 8 参加料 1,500円 (スポーツ保険料含む)
- 9 準備品 ・ノルディックポール (ある方) ・タオル・歩きやすい服装・外用シューズ
・手袋 (滑り止め用) ・飲み物
- 10 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、**2019年7月9日 (火) までに (期限厳守)**

〒743-0011 光市大字光井1941-1 光市総合体育館内
(公財) 光市スポーツ振興会に申し込んでください。(FAX可)
TEL (0833) 72-9100 FAX (0833) 72-9550
※申込設置場所: 光市総合体育館 大和総合運動公園 光市スポーツ館
あいぱーく光・地域づくり支援センター 各コミュニティセンター

- 11 その他 (1) 参加者は自己の健康に十分注意し、行事中の事故・傷病等については、主催者が応急処置を行うが、それ以上の処置については自己の責任において行うこと。
(2) 終了後は、既存のクラブに加入し継続的に活動することもできます。
(3) 講習会開催中はポールを無料で貸し出します。

ノルディックウォーキング初心者講習会 参加申込書

受付No.	フリガナ 氏名	性別	生年月日 年齢	住所 (TEL※できれば携帯)	ポール
		男・女	西暦 年 月 日 (歳)	〒 - (TEL)	有・無

※行事中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加します。
※行事中の事故・傷病への補償は主催者側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承します。