ノルディックウォーキング クラブ

「生活習慣病の予防として“ノルディックウォーキング”を普及し
健康増進を図る」ことを目的としたクラブです。

参加資格は、初心者基礎講習会（ノルディックウォーキングサークル）に参加した方で、
継続して楽しみたい方。

参加料金　　2,000円

準備するもの　　ノルディックポール・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

平成３０年度活動計画

No.	日　付	ウォーキングコース	距離
1	４月　７日（土）	さくらウォーク（光井）	７．５km
2	５月２６日（土）	浅江神社シャクナゲ苑コース	７．０km
3	６月２４日（日）	室積峨嵋山コース	７．０km
4	７月～１０月は活動は休止		
5	１１月１０日（土）	伊藤公記念公園・神社コース（大和）	７．０km
6	１２月　８日（土）	茶臼山大蔵池公園コース（浅江）	７．６km
7	１月２６日（土）	日限地蔵コース（島田）	５．０km
8	２月　　日（土）	コバルトウォーク（４・８・１３km）	お好みで
9	３月２３日（土）	龍珠院・賀茂神社コース（三井）	１０．０km

主催：公益財団法人光市スポーツ振興会　　☎：0833-72-9100
協力：ミズノ株式会社　　参考：光市　まっぷ de ひかり（光市地図情報提供サービス）

ノルディックウォーキング クラブ

開催要項

1　主　　催　　公益財団法人光市スポーツ振興会

2　協　　力　　ミズノ株式会社

3　内容＆日程　「生活習慣病の予防対策として有効な運動とされている“ノルディックウォーキング”を普及し健康保持増進に寄与する」ことを目的としたクラブ。

活動時間　９：０５～１２：００　　受付　９：００～　　※コミュセン・・・コミュニティセンター

No.	日　程	行事名	内　容
1	4/7（土）	さくらウォーク（光井）	（公財）光市スポーツ振興会主催のウォーキングイベント（７．５km）
2	5/26（土）	浅江神社シャクナゲ苑コース	光市民ホール→島田川沿い→浅江神社（シャクナゲ苑）→市民ホール（7km）
3	6/24（日）	室積峨嵋山コース	室積コミュセン→峨嵋山→室積コミュセン（7km）
4	7月～10月は猛暑のため活動はお休みとします。ただし、希望者はノルディックウォーキング初心者基礎講習に参加できます。		
5	11/10（土）	伊藤公記念公園・神社コース（大和）	伊藤公記念公園→束荷神社→夕日の滝→伊藤公記念公園（7km）
6	12/8（土）	茶臼山大蔵池公園コース（浅江）	光市ウォーキングマップ（７．６km） 大蔵池公園→茶臼山駐車場→大蔵池公園
7	1/26（土）	日限地蔵コース（島田）	光の自然を楽しむウォーキングコース（5km） 島田コミュセン→熊野神社→日限地蔵→熊野観音→島田コミュセン
8	2/23 or16（土）	コバルトウォーク（光井⇔室積）	光市教育委員会主催のウォーキングイベント（４・８km）で距離が選べる
9	3/23（土）	龍珠院・賀茂神社コース（三井）	三島コミュセン→龍珠院→賀茂神社→三島コミュセン（１０km）

初心者基礎講習　　**講習時間　９：３０～１１：００　　受付　９：００～**

No.	日　程	カリキュラム	内　容
1	7/7（土）	「ポールに慣れよう」	基本テクニックをマスターし、ポールを持つことになれます。
2	8/4（土）	「基礎を固めよう」	効果を引き出すため、足運び等、基本的なポイントをチェックします。
3	9/1（土）	「レベルアップしよう」	ポールを使用したトレーニングや様々なテクニックを身につけていきます。
4	10/20（土）	「学んだことを長距離で チャレンジ」	学んだ技術や知識を使い長い距離を歩くことで、ジックリ身体に覚えこませていき、自然なウォーキング＆ポール技術を養います。

6　会　　場　　市内、基礎講習は大和総合運動公園

7　参加資格　　ノルディックウォーキング初心者講習に参加した方で、継続して楽しみたい方

8　参 加 料　　２，０００円（スポーツ保険料含む）※基礎講習受講後クラブに参加する方は2,000円

9　準 備 品　　ノルディックポール・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
※初心者講習会参加の場合は室内シューズ

10　そ の 他　　（1）参加者は自己の健康に十分注意し、サークル中の事故・傷病等については、自己の責任において処置を行うこと。
（2）毎年、ノルディックウォーキングサークル参加者が移行し、継続的に活動して行く予定です。

ノルディックウォーキングクラブ参加申込書

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 （　　）	〒　　－ 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・傷病への補償は大会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ください。
　事業の趣旨に反する使用はいたしません。