

# ノルディックウォーキング教室開催

—いま注目のウォーキングエクササイズ—



〈ノルディックウォーキングとは？〉

2本のポールを使って歩くウォーキングエクササイズ。フィンランド発祥ですが、日本においても愛好者は広がってきています。年齢性別を問わず楽しめ、運動効率も高く、バランス感覚や歩行姿勢の改善にも効果があるといわれております。今回は資格を持った講師を招き、初めての方を対象に楽しく学んでいただきます（用具レンタルあり、運動しやすい服装でご参加ください）。

講師協力 秀岳荘 伊藤先生（日本ノルディックウォーキング協会インストラクター）

用具協力 (株)キャラバン（LEKIポール）

——初めての方でもお気軽に参加できます——

場所 丘珠空港緑地 西側エリア

開催日 6月29日（土） ※小雨決行

時間 10時から（11時45分頃まで）

参加費（500円）がかかります（レンタル、保険料含む）

6月15日（土）より受付開始

詳しくは、丘珠空港緑地管理事務所（電話 781-3051）までどうぞ！

応募者多数の場合は先着順となります

北のふるさとNグループのHPからもご覧いただけます

<http://miura-shozi.jp/kitanofurusato>

北 の ふ る さ と N グ ル ー プ

# 平成 25 年度 ノルディックウォーキング教室 (6/29) 申込書

北のふるさと N グループ 行き

下記の申込み規約を承諾の上、ノルディックウォーキング教室に申し込みます。

ふりがな お名前			
性別	男	女	ご年齢
ご住所			
お電話番号			
メールアドレス	あれば		
どちらでこの講座を知りましたか。	公園内の掲示	店舗チラシ	ホームページ 友人などからの紹介 その他 ( )
雨天等で講座を中止する場合の連絡方法	電話	メール	その他 ( )
レンタル希望	希望する	※ 身長 ( )	cm
希望しない			
受講者様でご準備願います	履きなれたシューズ・飲料・タオル <必要に応じて>雨具、手袋、帽子、日焼け対策、ウェストバッグなど		

(注) お名前は必ずご本人が自署してください(保護者記入可)

参加費 (500 円、保険レンタル料込) は当日までにお支払ください(当日可)

## 【申込書提出方法】

ご参加いただける方は、この申込書をご持参または F A X してください。

丘珠空港緑地管理事務所 (札幌市東区丘珠 230 番地)

TEL・FAX (011-781-3051)

## 【申込規約】

- ① 参加者は受講にあたって自らの健康、体調管理に万全を期してください。
- ② いったん入金された参加料の返金はできません。
- ③ 講義中、練習中の映像、写真、記事、記録等のテレビ、新聞、雑誌、インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ④ 主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関係法令を遵守し、当講座の実施に必要なこと及び主催者が実施する他の講座等のご案内以外には個人情報を使用しません。

※ この教室は札幌市 美香保公園・伏古公園・丘珠空港緑地の指定管理者の北のふるさと N グループが主催しています。