

2019 Autumn

大自然を感じながら Let's enjoy Walking!

あてまの森 ノルディック ウォーキング

9/21 Sat 9:00 受付

10:00 Start!

@あてま高原リゾート ベルナティオ フォーラムセンター

とっても お得な 270 分 アクティブ & リラックス!
ウォーキング ⇒ 美肌の湯「あてま温泉」 ⇒ ランチ



ー ノルディック ウォーキング とは? ー

ノルディックウォーキングとは、スキースtockのようなポールを使う簡単な運動です。ポールを持つことで全身の90%の筋肉を動かす効果的な有酸素運動となり、普通のウォーキングと比べてカロリー消費量が30%以上UPします。また、ポールで身体を支えるため、足腰の負担軽減や転倒予防の効果もあり、老若男女を問わず気軽に行える運動です。

ー 選べる 2コース ー

A コース ネイチャー&ピッコロコース (初心者向け) 約 4 km

B コース 健康健脚長距離コース (健脚者向け) 約 7 km

ー 参加料 ー

大人 (高校生以上) 2,000円

子供 (中学生以下) 1,500円

※上記料金には、保険料、入浴料、ランチ券(800円分)が含まれております。

★参加人数 40名 限定企画 ◆ 参加申し込み、スケジュールは、裏面をご覧ください。

- 主催/ 十日町市教育委員会 ・ 十日町市スキー協会
- 共催・後援/ 株式会社当間高原リゾート
- 主管/ 十日町市スキー協会 ノルディック部ノルディックウォーキング部会
- 後援/ 十日町地域糖尿病対策連携会議(十日町地域糖尿病ワークショップ実行委員会)



2019 Autumn あてまの森 ノルディック ウォーキング 参加申込書

【申込み方法】以下の ①～③ のいずれかでお申し込みください。

① FAX 025-752-3193 ② E-mail sat@tokamachi-ski.net ③ 郵送 または 直接持参

氏名	フリガナ	住所	連絡先	性別	年齢	コース	ポール
	〒			☐ 男性 ☐ 女性	歳	☐ A ☐ B	☐ 持参 ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ☐ 女性	歳	☐ A ☐ B	☐ 持参 ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ☐ 女性	歳	☐ A ☐ B	☐ 持参 ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ☐ 女性	歳	☐ A ☐ B	☐ 持参 ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						

● 参加料のお支払いについて

参加料は、右記の指定口座にお振込みください。※振込手数料 個人負担
なお、直接 吉田クロカンハウスにご持参いただいてもかまいません。

◇お振込み指定口座◇

JA十日町 吉田支店 普通 13382
十日町市スキー協会



— スケジュール — ※雨天決行

- ◆ 受付開始
9:00～ あてま高原リゾート フォーラムセンター
- ◆ 開会式、日程 コース説明
9:20 フォーラムセンター アリーナ
- ◆ 実技講習、準備運動
9:35 //
- ◆ スタート
10:00 フォーラムセンター前
- ◆ ゴール
12:00 //
- ◆ 解散後、入浴・昼食をお楽しみください。

— 持ち物 —

- 運動のできる服装 ※雨具もご用意ください。
- 着替え
- タオル ※あてま温泉タオル用意あり。
- お飲物
- ポール ※お持ちでない方にはレンタル
いたします。(別途 300円)



★インフォメーション★ 第13回 秋のノルデックウォーキング 2019 in 十日町吉田

期日:令和元年10月6日(日) 会場:十日町市吉田クロスカントリー競技場周辺コース

※申し込み等の詳細は、十日町市スキー協会HP(<http://tokamachi-ski.net/>)をご覧ください。

《お問い合わせ》

吉田クロカンハウス

〒948-0103 新潟県十日町市小泉240-1

TEL.025-752-3103

FAX.025-752-3193

E-mail sat@tokamachi-ski.net

担当 五十川 090-8813-4675