

十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

参加者募集!!

2018 秋 あてまの森/ルディックウォーキング

平成30年9月22日(土)

〈受付〉: 9:00~〈開会式〉9:20~

※雨天決行いたします

集合場所: あてま高原リゾート ベルナティオ
フォーラムセンター

Aコース: ネイチャー+ピンコロコース(初心者向け) 約4Km

Bコース: 健康健脚長距離 コース(健脚者向け) 約7Km

参加料: 大人(高校生以上) 2,000円

子供(中学生以下) 1,500円

保険料+入浴料+食事(800円分)料金含む

※ポールレンタル別途(300円)

申込: 9月18日(火)まで(参加料同時納入)

開会式までに受付を済ませてください。

申込方法は裏面をご覧ください。

お得な
歩く+入浴+食事

800円分の食事券です。



タオル・バスタオル
は、ベルナティオの
物をお使い頂けます。



- ◆主催/十日町市教育委員会文化スポーツ部スポーツ振興課 ・十日町市スキー協会
- ◆共催・後援/ (株) 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)

ノルディックウォークってどんな運動？

ノルディックウォークとは、簡単にいうと専用のポールを両手に持ち、歩く運動です。ポールを持つことにより普通のウォーキングに比べ転倒しにくくなりますし、カロリー消費量も約30%UPします。それに加えてポールで体を支えますので、足や腰にかかる負担が減らせるため老若男女問わず始められる運動です。

★当日の持ち物

- 運動のできる服装 ●着替え ●タオル
- 飲み物 ●ポール(持っていない方にはレンタルいたします：1組300円)
- ※雨天決行(雨具の用意をお願いいたします)

★当日スケジュール

- 9:00－受付開始(入浴券・食事券配布)
- 9:20－開会式、日程・コース説明
- 9:35－実技講習、準備運動
- 10:00－スタート(グループ毎)
- 12:00－ゴール後、入浴・食事をお楽しみください。



参加申込み方法・問い合わせ

参加申し込みは、下記申し込み用紙を「吉田クロカンハウス」まで郵送かFAX、またはメールでお申し込み下さい。

《お問い合わせ先》

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

TEL /090-8813-4675(ノルディックウォーキング担当 いそがわ 五十川)

mail /sat@tokamachi-sports.net

※FAX・Eメールでのお申込みの場合は、下記口座に参加料金をお振込みください。(振込手数料はご負担ください。)直接ご持参頂いても結構です。

JA十日町 吉田支店

普通 13382

十日町市スキー協会

2018 秋 あてまの森ノルディックウォーキング 参加申込書 FAX025-752-3193

氏名	住所	連絡先	性別	年齢	その他
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ()
※代表者		メール			
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ()
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ()