

第13回 秋のノルディックウォーキング 2019 in 十日町市吉田

令和元年10月6日(日)

・十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」
・とおかまち健康ポイント対象事業

〔受付〕8:50～〔開会式〕9:20～

〔会場〕十日町市吉田クロスカントリー競技場周辺コース

Aコース 星と森の詩美術館コース(初心者向け) 約5～7Km

Bコース クロスカントリーコース(経験者向け) 約7～10Km

〔参加料〕大人(高校生以上) 1,000円

子ども(中学生以下) 700円

(保険料+とん汁+くじ引き引換券含む)

※当日申込は300円増

※ポールレンタルは別途300円増

〔申込〕事前申込:10月1日(火)まで

当日申込:開会式までにお済ませください。

※詳しい申込方法は裏面をご覧ください。

歩いたあとは
とん汁とくじ引きを
楽しもう!!



◆主催/十日町市教育委員会・十日町市スキー協会

◆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)

■協賛・協力/スウィックススポーツジャパン(株)、(有)庭野スポーツ、

吉田地区体育協会、吉田中学校保護者会



ノルディックウォーキングってどんな運動？

ノルディックウォーキングとは、スキーストック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。

★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(レンタルもあります：別途1組300円)
- ※雨天決行(雨具もご用意ください。)

★当日スケジュール

- 8:50ー受付開始(コース選択、グループ分け)
 - 9:20ー開会式、日程・コース説明
 - 9:40ーグループ毎 実技講習、準備運動
 - 10:00ースタート(各グループ毎)
 - 12:00ーゴール後、くじ引き券を配布します。
- くじ引き・とん汁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-ski.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。

J A 十日町 吉田支店

普通 13382

十日町市スキー協会

第13回秋のノルディックウォーキング2019 in 十日町市吉田 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 ()
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 ()