十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

先着30名 限定企画

# 2020 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

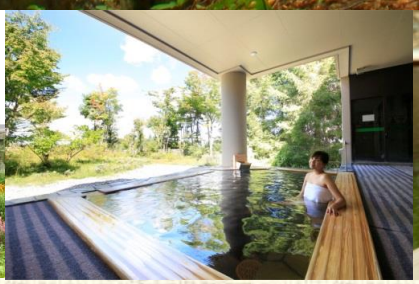
## 11/1 Sun 9:00 受付

## 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

オープンエアーの中で 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



## ― ノルディック ウォーキング とは？ ―

ノルデ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。

## ― コース 案 内 ―

健康健脚長距離 & 眺望最高 コース 約 7 km

## ― 参 加 料 ―

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。

※新型コロナウィルス感染防止のため新潟県内にお住まいの方限定とさせていただきます。

★参加人数 先着 30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）



# 2020 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、10月23日（金）までに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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 〒<br>E-mail | | □男性<br>・<br>□女性 | 歳 | □ A<br>・<br>□ B | □持参<br>・<br>□レンタル<br>身長 cm |
| | 〒<br>E-mail | | □男性<br>・<br>□女性 | 歳 | □ A<br>・<br>□ B | □持参<br>・<br>□レンタル<br>身長 cm |
| | 〒<br>E-mail | | □男性<br>・<br>□女性 | 歳 | □ A<br>・<br>□ B | □持参<br>・<br>□レンタル<br>身長 cm |
| | 〒<br>E-mail | | □男性<br>・<br>□女性 | 歳 | □ A<br>・<br>□ B | □持参<br>・<br>□レンタル<br>身長 cm |

● **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



## ー 持ち物 ー

- 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
- マスク（感染防止用）
- 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）

## ー スケジュール ー ※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
　11:30 〃

◆ 解散後、入浴・昼食をお楽しみください。







《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