

# 秋のノルディックウォーキング

参加者募集!!

第14回

## 2022 in 十日町市吉田

十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

令和4年10月15日(土)

〔受付〕8:50~10:10 〔開会式〕10:20~

〔会場〕十日町市吉田クロスカントリー競技場周辺

星と森の詩美術館 経由コース 約7Km

〔参加料〕大人(高校生以上) 500円(当日申込 800円)

子ども(中学生以下) 300円(当日申込 500円)

(保険料+くじ引き引換券含む)

※ポールレンタル無料

特別ゲスト

北京オリンピック出場

宮沢 大志 さん

児玉 美希 さん

バイアスロン世界選手権出場

児玉 翔平 さん

・特別ゲストフリートークショー

【時間】9:10~9:50

【場所】吉田中学校体育館



くじ引きあい!!  
すてきな賞品が  
当たる!!

〔申込〕事前申込:10月7日(金)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。

〔その他〕新型コロナウイルス感染症の感染予防対策にご協力ください。

※当日受付で、検温、手指消毒をお願いします。

※37.0℃以上ある方、体調が悪い方は参加できません。

◆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/(有)庭野スポーツ、吉田地区体育協会



## 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(無料レンタルもあります)
- ※雨天決行(雨具もご用意ください。)

### ★当日スケジュール

8:50～10:10ー受付

「吉田ふれあいフリーマーケット」

9:00 から開催しています。特別ゲストフリートークショーなどをお楽しみください。

10:20ー開会式、日程・コース説明・グループ分け

10:50ースタート(各グループ毎)

12:30ーゴール後、くじ引き券を配布します。

くじ引き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。

※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。

#### 《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

E-mail sat@tokamachi-ski.net

電話お問合わせ

平日(月～金) 12:00～13:00にお願いします。

※都合により、不在にしている場合もございますので、ご了承ください。

JA十日町 吉田支店

普通 13382

十日町市スキー協会

会長 井川 純宏

第14回秋のノルディックウォーキング2022 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)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
| ※代表者 |    | メール |     |                    |                        |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
|      |    |     |     |                    |                        |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
|      |    |     |     |                    |                        |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
|      |    |     |     |                    |                        |