十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

秋のノルディックウォーキング

参加者募集!!

第15回 2023 in 十日町市吉田

★オープニング　9:05～
吉田中学校吹奏楽部の
演奏を楽しもう！

★グラウンドゴルフ体験
ホールインワンに
挑戦しよう！

令和5年 10 月 7 日(土)

〔受　付〕8:50～9:10〔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
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）　1，000円（当日申込　1,200 円）
子ども（中学生以下）　500円（当日申込　700 円）
（保険料＋参加賞（津南町「松屋」サンドパン＋くじ引き引換券含む）

※ポールレンタル無料

〔申　込〕事前申込：9月29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下さい。
〔その他〕体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

くじ引きあり!!
すてきな賞品が
当たります！！

◆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？

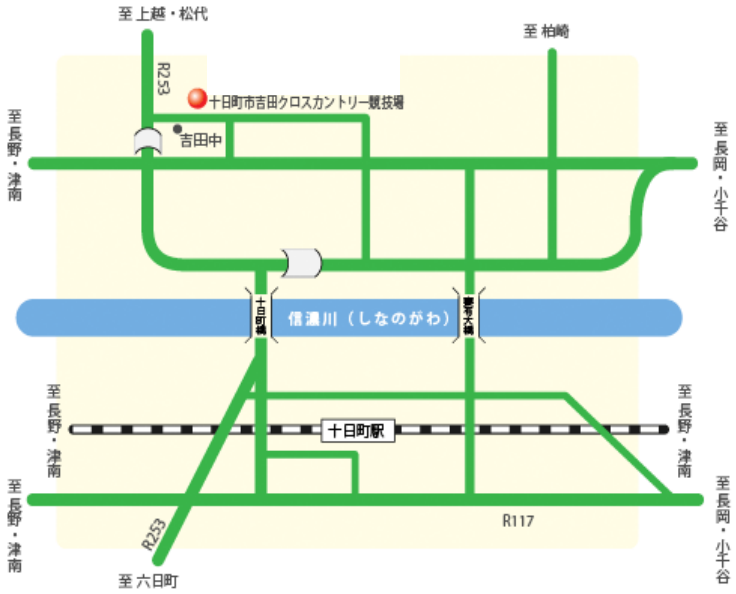
ノルディックウォーキングとは、スキーストックのようなポールを使う簡単な運動です。ポールを持つことで全身の90%の筋肉を動かす効果的な有酸素運動となり、普通のウォーキングと比べてカロリー消費量が30%以上ＵＰします。また、ポールで身体を支えるため、足腰の負担軽減や転倒予防の効果もあり、老若男女を問わず気軽に行える運動です。

★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

8:40～9:10ー受付
9:05ーオープニング
吉田中学校吹奏楽部の演奏を楽しもう！
9:20ー開会式、日程・コース説明・グループ分け
10:00ースタート（各グループ毎）
11:30ーゴール後、くじ引き券を配布します。
素的な賞品を当てよう！
11:45～12:30ーグラウンドゴルフ体験
ホールインワンに挑戦しよう！



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ー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（いがわ）　純宏（よしひろ）

第15回秋のノルディックウォーキング2023 in 十日町市吉田　参加申込書　FAX０２５ー７５２ー３１９３

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