

2026 Spring

大自然を感じながら Let's Walking

あてまの森 ノルディックウォーキング

6/20 Sat 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?

ノルディックウォーキングとは、スキースtock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。

使用コース:ピッコロコース

<グループ案内>

- | | | |
|----------|-------------------|--------|
| A | のんびり散策グループ | 約 4 km |
| B | 早歩き探索グループ | 約 6 km |

<参加料「日帰り料金」>

- | | | |
|------------|--------|-------|
| 大人 (高校生以上) | 4,000円 | お土産付! |
| 子供 (中学生以下) | 3,000円 | お土産付! |

※上記料金には、保険料、入浴料、ランチ券(1,000円分)が含まれております。
※ご宿泊の方は、上記料金の大人・子供ともに1,000円引きになります。

ポールレンタル
貸出無料!

★参加人数 40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(十日町地域糖尿病予防ワークショップ実行委員会)



2026 Spring 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①～④のいずれかで6月12日(金)までにお申し込みください。

■吉田クロカンハウス① FAX 025-752-3193 ② E-mail sat@tokamachi-ski.net ③ 郵送 または 直接持参

■ベルナティオ ④TEL 025-758-4888

氏名	フリガナ	住所	連絡先	性別	年齢	グループ	ポール
		〒		<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	歳	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> レンタル <small>身長 cm</small>
		E-mail					
		〒		<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	歳	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> レンタル <small>身長 cm</small>
		E-mail					
		〒		<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	歳	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> レンタル <small>身長 cm</small>
		E-mail					
		〒		<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	歳	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	<input type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> レンタル <small>身長 cm</small>
		E-mail					

● 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が、不在にしている場合もございます。

◇お振込み指定口座◇

JA魚沼 吉田支店 普通 13382
 十日町市スキー協会 会長 井川 純宏
 (いがわ よしひろ)



— 持ち物 —

- 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
- **ポール**
 ※お持ちでない方にはレンタルいたします。
 (レンタル料無料)

— スケジュール — ※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
- ◆ 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
12:00 //
- ◆ 解散後、入浴・昼食をお楽しみください。
※温泉にタオルのご用意あります。



※駐車場のご利用に際しては、フォーラムセンター駐車場、ホテル正面駐車場をご利用ください。

《お問い合わせ》 〒948-0103 新潟県十日町市小泉240-1
 吉田クロカンハウス TEL.025-752-3103 FAX.025-752-3193 E-mail sat@tokamachi-ski.net
 お電話お問い合わせ 平日(月～金) 12:00～13:00でお願いいたします。
 ※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。