

2024 Spring

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

6/23 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



ー ノルディック ウォーキング とは? ー

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。

ー コース案内 ー

Aコース…健康健脚 & 眺望最高コース 約 7 km

Bコース…健康ウォーキングコース 約 5 km

ー 参加料 ー

大人(高校生以上) 3,000円

子供(中学生以下) 2,000円

※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。

ポールレンタル
無料!!

★参加人数 先着 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(十日町地域糖尿病ワークショップ実行委員会)



2024 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①～③のいずれかで、6月14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	ポール
〒	TEL	□男性 ・ □女性	歳	□持参 ・ □レンタル 身長 cm	
E-mail					
希望コース	Aコース ・ Bコース				
〒	TEL	□男性 ・ □女性	歳	□持参 ・ □レンタル 身長 cm	
E-mail					
希望コース	Aコース ・ Bコース				
〒	TEL	□男性 ・ □女性	歳	□持参 ・ □レンタル 身長 cm	
E-mail					
希望コース	Aコース ・ Bコース				
〒	TEL	□男性 ・ □女性	歳	□持参 ・ □レンタル 身長 cm	
E-mail					
希望コース	Aコース ・ Bコース				

● 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 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
- 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。

— 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 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
11:45 //
- ◆ 解散後、入浴・昼食をお楽しみください。



※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
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。