

2024 Autumn

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

10/26 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



## 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クとは、簡単にいうと専用のポールを両手に持ち、歩く運動です。ポールを持つことにより普通のウォーキングに比べ転倒しにくくなりますし、カロリー消費量も約30%UPします。それに加えてポールで体を支えますので、足や腰にかかる負担が減らせるため老若男女問わず始められる運動です。

## 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 **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 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18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
〒			<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 身長 cm
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 身長 cm
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 身長 cm
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 身長 cm
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。

◇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 ※両具もご用意ください。
- 着替え
- タオル
- 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》  
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。