

秋のノルディックウォーキング

参加者募集!!

第16回

2024 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!

★県立十日町高等学校
スキー部がローラースキー
のデモンストレーションをし
ます!

★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6年 10月5日(土)

〔受付〕 8:40～9:10 〔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27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〕 体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

くじ引きあい!!
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—受付
 9:05—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—開会式、日程・コース説明・グループ分け
 ローラースキーデモンストレーション
 10:00—スタート(各グループ毎)
 11:30—ゴール後、くじ引き券を配布します。
 ステキな賞品を当てよう！
 11:45～12:30—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、下記参加申込書を「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。

※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。)なお、直接吉田クロカンハウスに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

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

第16回秋のノルディックウォーキング2024 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) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm)
※代表者		メール			
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)