

ノルディックウォーキング体験教室参加者募集

近年国内でも人気が高まりつつあるノルディックウォーキングの体験教室を開催します。

2本のポールを使いながらのウォーキングは、通常のウォーキングよりエネルギーの消費量が増え、さらに首・肩・背中のこり解消や柔軟性の向上が見込めるなど、健康増進のために良いことづくしです。

当日は、ひたちなか市の総合型地域スポーツクラブ「みなとwaiwaiクラブ」の協力で、初心者向けの指導を受けつつ、ひたちなか市那珂湊地域の海岸通りをウォーキングします。

○日 時 6月20日(土) 9:00～14:00

○集合場所 市役所本庁北側玄関
集合出発/7:50

○日 程 9:00 開講式、準備体操、歩行姿勢指導
9:30 出発(那珂湊、平磯方面 約4km)
11:00 到着、閉講式
11:15 (バス乗車) → 那珂湊漁港着、昼食(弁当または外食)、自由行動
13:00 (バス乗車) → 市役所本庁着・解散(14:00)

○対象者 市内に在住・在勤の小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

○募集人数 30名(先着順)

○主催 市教育委員会生涯学習課

○参加費 1人500円(保険代含む)※当日徴収

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。

○申込期間 5月25日(月)～6月12日(金) 8:30～17:15 ※土・日曜日を除く。

○その他

- ・ノルディックポールは主催者が用意しますが、マイポールを持参してお使いいただくことも可能です。
- ・雨天決行ですが、天候により内容が変更になる場合があります。
- ・動きやすい服装、履き慣れた靴でご参加ください。
- ・タオル、飲み物、雨具、昼食(または昼食代)等は各自ご用意ください。

申込・問 教委 生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

教山 ☎57-2903 FAX 57-3990 教美 ☎58-2142 FAX 58-2817

教緒 ☎56-5111 FAX 56-5115 教御 ☎55-2116 FAX 55-2771

.....き り と り.....

ノルディックウォーキング体験教室参加申込書

No.	氏 名	性別・年齢	住所・電話番号
1		男・女 歳	☎
2		男・女 歳	☎
3		男・女 歳	☎
4		男・女 歳	☎

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。