

ノルディックウォーキング教室参加者募集

「総合型地域スポーツクラブひたまる25」主催のノルディックウォーキング教室を開催します。

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は、2本のポールを使うことで、通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が増え、さらに首・肩・背中のこり解消と柔軟性の向上が見込めるなど、健康面の効果が期待できるスポーツです。希望者には、ポールの貸し出しも行います。

なお、ひたちなか市のみなとwaiwaiクラブとの合同教室ですので、賑やかなウォーキングになります。皆さんの参加をお待ちしています。

○日 時 12月5日(土) 集合/9:00 終了/正午(予定)

○場 所 緒川ふれあいの森
(集合:オカリーナの森国道側駐車場)

○対 象 者 15歳以上で市内在住または在勤の方

○募集人数 30名(先着順)
※申込者多数の場合でも、自身でノルディックポールをお持ちの方は参加可能です。

○主 催 スポーツクラブひたまる25

○後 援 市教育委員会

○参 加 費 500円(スポーツクラブひたまる25会員は無料)
※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 10月27日(火)～11月20日(金)
8:30～17:00
※土・日曜日、祝日は除く

○そ の 他

- ・歩きやすい服装でご参加ください。
- ・昼食、汗拭きタオル、雨具、飲み物等は各自で持参してください。
- ・雨天時は、旧大場小学校体育館でウォーキング基礎動作の講習等を行います。当日の朝6:00に態度決定を行いますので、参加者は各自生涯学習課携帯電話(☎090-8859-4581)までお問い合わせください。



申込・問 教委 生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342・343 FAX 53-6502

ノルディックウォーキング教室参加申込書

以下のとおり参加を申し込みます。なお、事業参加中の写真が広報紙や市ホームページ等に掲載されることを承諾します。

ふりがな 氏 名	住所・電話番号	年齢	ノルディックポールの持参 (どちらかに○をつける)
	〒	歳	有・無
	〒	歳	有・無
	〒	歳	有・無

※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。