



ーウォーキングでは物足りない方・ダイエット・生活習慣病対策に！ー

ノルディックウォーキング

日時：①体育館周辺コース(通常 4 kmですが、初めての方も参加しやすい距離、コースです。)
令和6年11月 9日(土) 午前10:00～午前 12:00 終了予定 (距離 約 2.6 ｷﾛ)
 集合場所:塩釜ガス体育館(受付 午前9:50～)
 ※こちらのコースは、初心者の方向けです。ノルディックウォーキングやポールについての説明、歩き方の練習後、実際にコースを歩きます。

②北浜コース
令和6年11月 30日(土) 午前10:00～午前 12:00 終了予定 (距離 約 4.0 ｷﾛ)
 集合場所:湾ダフルしおがま海浜公園(北浜緑地公園)の中央付近東屋前(受付 9:50～)
 ※詳しくは裏面の地図をご覧ください

- 定員：18歳以上 各10名
 参加費：600円(当日徴収します)※おつりの無いようご協力願います。
 準備物：動きやすい服装、履きなれた靴、飲み物、リュック等(両手が空くもの)、帽子、ポール(無料レンタル有)
 申込み：下記申込用紙に記入の上、開催日前日までに体育館窓口または、電話、FAXでお申込みください。
 ※悪天候等により、中止する場合があります。
 ※参加の際は自身の体力・体調を考慮の上、ご参加ください。



(お申込み・お問い合わせ)
 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館内)
 TEL 022-362-1010 FAX 022-362-1099

ノルディックウォーキング(11月)

No. _____
 受付 年 月 日

下記の通り、申込みます。

参加するコースを○印で囲んでください。

①体育館周辺コース ②北浜コース

ふりがな
 名前 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 才 _____ 生年月日 S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 _____

電話番号 _____ - _____ - _____
 ご本人以外の緊急時の連絡先 _____ - _____ - _____ (ご関係 _____)

ポールレンタル【無料】 _____ する ・ _____ しない

経験について _____ 経験者 ・ _____ はじめて

北浜コースの集合場所

