

第9回 八色の森健康ウォーキング

開催当日の申込み及び代理の参加はできません。

主催：八色の森健康ウォーキング実行委員会

参加者にはゴール後、『おにぎり・きのこ汁』を用意しています!

実施要項

八色の森の自然を感じながら、健康づくりの一步を踏み出してみませんか?

ウォーキングインストラクターや保健師・栄養士など、専門家があなたの健康づくりをサポートします。

- 日時 平成28年9月22日(木・祝) 雨天決行
 - ・受付 8:30~9:00 ・開会式 9:10
 - ・出発 <<10km>> 9:30 <<5.5km>> 10:00
 - ※5.5km参加者は、開会式後、ノルディックウォーキング初心者講習会または健康講習会を受けてからスタートとなります。
- 集合場所 八色の森公園 ステージ八色の森(南魚沼市浦佐 天王町)
- コース 【ノルディックウォーキング 5.5km】
 - ※ご自分でポールを用意される方は、申込み時にお伝えください。
 - ポールのレンタルにも対応しますが、貸出しは先着39名様とします。
 - 【健康ウォーキング 5.5km・10km】
- 参加資格 どなたでも可能
 - ※中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。
 - ※小学生以下は、保護者の同伴が必要。
- 参加費 500円(小学生未満は無料)
 - ※申込後に参加を取り消す場合、原則として参加費は返金しません。
- 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて9月9日(金)までに申込みください。
 - 申込窓口
 - ・大和市民センター(大和庁舎内)、社会教育課(市民会館内)、大和公民館、塩沢公民館
 - 浦佐地域づくり協議会(おくにじまん会館内) [受付](月)~(金) 8:30~17:15
 - ・ディスポート南魚沼(月曜日は休館) [受付](火)~(土) 9:00~21:30、(日) 9:00~17:00
- 問合せ 南魚沼市大和市民センター(〒949-7302 南魚沼市浦佐 1188-2 大和庁舎内 電話 025-777-3111)
- その他
 - ・荒天の場合の開催可否は、主催者が決定します。
 - ・お車は、八色の森公園中央駐車場が便利です。
 - ・取得した個人情報、本大会の運営のみに使用します。
 - ・傷害保険は、主催者で加入します。イベント中の軽いけがについては、応急処置を行います。
 - ・コース途中には給水所も設置しますが、飲み物は必ず各自で用意してください。

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2本のポールついて歩く運動です。

- ★エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%もアップ
- ★首、肩にかけての痛みやコリを解消し、柔軟性もアップ
- ★上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋も鍛えられる
- ★関節や膝への負荷を軽減
- ★滑りやすい地面でも安心

郵送による申込:「参加申込書」と参加費として、「定額小為替」を同封してお願いします。(送付先:大和市民センター)

ゴール後には、保健師・栄養士による消費カロリーのアドバイスも受けられます

消費カロリー計算機能付きの歩数計をお持ちの方は持参ください。歩数計の無料レンタルも行いますが、数に限りがあります。

キリトリ

第9回八色の森健康ウォーキング 参加申込書

コース ○印をつける	ふりがな 氏名	年齢 性別	郵便番号・住所(番地まで) 携帯電話番号(なければ自宅)
1. ノルディック5.5km 2. 健康5.5km 3. 健康10km		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック5.5km 2. 健康5.5km 3. 健康10km		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック5.5km 2. 健康5.5km 3. 健康10km		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック5.5km 2. 健康5.5km 3. 健康10km		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック5.5km 2. 健康5.5km 3. 健康10km		歳 男・女	〒 - 電話

《事務局記入欄》

領収書

様

金額 _____ 円

第9回八色の森健康ウォーキング
参加費として

500円 × ____人 = _____ 円

八色の森健康ウォーキング実行委員会

『保護者承諾書』(中学生の参加者で保護者が同伴しない場合に記入)

上記の者が、保護者の責任の下で参加することを承諾します。

保護者署名 _____