

# 若桜宿ノルディック・ウォーク de GO!

## 《開催要項》

1. 主催 総合型地域スポーツクラブ「若桜クラブ」
2. 日時 12月10日(土)
  - 9:30～ 受付
  - 9:45～ 体操・説明
  - 10:00～ ウォーキング開始
  - 11:45 到着・終了
3. 会場 第2町民体育館、八幡山、若桜宿内
4. 趣旨 自分の体力に合わせて運動強度を調整し、自分の自由な時間を活用しながら体を動かすことができるノルディックウォーキングを通して、スポーツの日常化を図る。
5. 内容 ノルディック・ウォークの動作、まち歩き
6. 参加資格 各自保険に加入済みの方に限ります。(スポーツ保険承ります。)
7. 参加料 300円(クラブ会員100円)
  - (ノルディックポール貸出希望者+200円【クラブ会員0円】)
8. 申込み 住所・年齢・氏名・連絡先・用具(ノルディックポール)の貸出希望を記入の上、若桜クラブ事務所までご連絡ください。  
 FAX: 0858-71-0254 Mail: wakasa.club@sirius.ocn.ne.jp  
 12月5日(月)締切(先着12名)
9. その他 不明な点は、若桜クラブ事務所 71-0253、  
 または、090-1010-9676 前住までご連絡ください。



### ノルディック・ウォーク参加申込書

氏名	フリガナ	男・女	年齢	才
住所	〒	連絡先		
ノルディックポールの貸出希望		あり ・ なし		
スポーツ保険加入希望(※)		あり ・ なし(加入済み)		

※中学生以下…800円、高校生、65歳以上…1,200円、一般…1,850円