

ノルディックウォーキング体験

参加対象：中学生以上

令和3年12月5日(日)

午前9時から(12時終了予定)

受付 午前8時50分から9時

【参加するには、事前申込が必要です】



参加費：¥100(当日持参) 持ち物：タオル・飲み物など

集合場所 長岡第十小学校 西門入ったところ

出来るだけ徒歩でお越しください(自転車のみ可)

ポールは
貸出致します

参加される方へ

マスク着用で
お越しください

裏面もお読み
ください!

長十小学校内で基本講習の後、
近郊をウォーキングします

体験前
手指の消毒に
ご協力を!



11月22日～
12月18日まで
体温を測って
記録してください



参加申込・
お問い合わせは…

- ①下記の参加申込書に記入し、075-963-5550へfaxする
- ②メールで申し込む clubten.nagaokakyo@gmail.com
申込書記載内容をお知らせください
- ③校区スポーツデー開催時に長十小体育館前に持参
(11月14日(日) 午前10時～午前11時まで)

締め切り 11月21日(日) 厳守

お問合せ：実行委員会事務局(伊藤)
090-3488-4579

12月5日開催 ノルディックウォーキング体験 参加申込書

締め切り 11月21日(日)

参加者氏名 才代

ノルディックウォーキングの経験は

・有る ・初めて

住所

電話番号

*電話番号は、日中でも連絡の
とれるものをご記入下さい

ノルディックウォーキングとは…

2本のポールを使用して歩くフィットネススポーツです。
通常の歩行にくらべ、エネルギー消費量が25%多いと言われています。
ポールの使用によって下半身だけでなく、上半身の運動も活発になります。
それによって身体にかかる負担を分散させるため、
膝など下肢の負担も減ります。
幅広い年齢層の方が楽しめます。



【必ずご確認ください】

- ◆11月22日以降熱や風邪の症状がある場合は、参加できません。
- 開催中の怪我や病気等(開催後の新型コロナウイルス感染を含む)については自己責任において対処する事と致しますのでご了承の上お申し込み下さい。
(怪我の場合のみ、加入保険の範囲内で対応可いたします)
- 万が一参加者から感染者が発生したことが判明し、公共機関の要請で参加者名簿の提出を求められた場合は協力致しますのであらかじめご了承下さい。

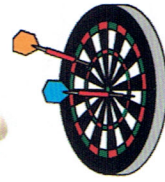
★開催日直近の新型コロナウイルス感染拡大状況等によっては、中止になる場合もあります。
中止の場合は、「倶楽部・てん」ホームページでお知らせいたします。

★当日の写真は、広報活動(広報誌・ホームページなど)や活動報告に使用しますのでご了承下さい。



長十小児童
限定

軽スポーツの体験



★長十小児童限定のスポーツ体験のうちカローリングとグラウンド・ゴルフ
モルック体験は、校区スポーツデーでも取り組んでいます。
ご希望の方は是非校区スポーツデーにお越しいただき体験下さい。
なお日程等は、クラブホームページ・チラシ・ポスター等でご確認ください。



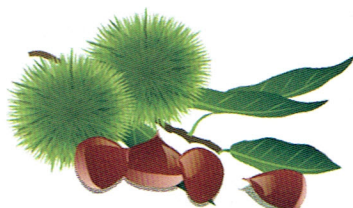
倶楽部・てん

検索



倶楽部・てん ホームページ

<https://ten-no-wa.jimdo.com/>



ノルディックウォーキング体験参加ご希望の方は、
必ず事前に申し込み下さい。(11月21日まで)
当日来られても、申込をしていない場合は
参加出来ませんのでご了承下さい。