

# 第5回 八色の森健康ウォーキング

参加者全員にゴール後『おにぎり・きのこ汁』を用意します！

主催：八色の森健康ウォーキング実行委員会

## 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24年9月22日（秋分の日） 雨天決行

●集合場所 八色の森公園 ステージ八色の森

●日 程 8:30～(9:10) 受付  
9:10～ 開会式  
9:30 10km スタート  
10:00 5.5km スタート  
12:00（予定） 閉会式

※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。

●参加資格 どなたでもOK（18歳以下の方は保護者の承諾が必要です）

●コース ・ノルディックウォーキング【5.5km】  
・健康ウォーキング 【5.5km】【10km】

●参加費 500円（小学生未満は無料。ただし、保護者同伴）

※申込受付後に参加を取り消す場合、原則として参加費の返却はいたしません。

※レンタルポールに限りがありますので、ノルディックウォーキング参加者は先着40名様までとさせていただきます。

※当日受付時にコース図を配布します。（5.5kmは天王町周辺、10kmは毘沙門堂方面に向かうコースです）

●申込要項 (1) 申込締切 平成24年9月7日（金）

(2) 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて窓口へお申し込み下さい。

(3) 申込窓口 ・南魚沼市 社会教育課 生涯スポーツ係（市民会館内）  
・大和公民館 ・塩沢公民館 ・ディスポート南魚沼

※平日の午後5時15分以降、または土・日曜日、祝日の申込窓口は「ディスポート南魚沼」のみ。

※当日参加も可能です。

●問合せ 南魚沼市役所 大和市民センター（TEL025-777-3111）

●その他 ・お車は、八色の森公園駐車場、大和公民館に駐車して下さい。

・飲み物は各自でご用意下さい。

・荒天の場合の開催可否は、主催者が決定します。・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。・取得した個人情報は、本大会の運営のみに使用します。

・ご自分でポールを用意される場合は、お申し込み時にその旨お話し下さい。



### ノルディックウォーキングとは？

スキーのストックのような2本のポールをついて歩く歩行運動のことです。

■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こりを解消し、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し、悪化しにくい■滑りやすい地面でも安心

ゴール後には、保健師・栄養士による消費カロリー診断も受けられます

消費カロリー計算機能付きの歩数計をお持ちの方はご持参ください。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。

## 第5回八色の森健康ウォーキング 参加申込書

| 参加No<br>(事務局記入) | コース<br>○印をつける                             | ふりがな<br>氏 名 | 年齢<br>性別 | 住所（番地まで） |
|-----------------|-------------------------------------------|-------------|----------|----------|
|                 | 1. ノルディック5.5km<br>2. 健康5.5km<br>3. 健康10km |             | 歳<br>男・女 | TEL      |
|                 | 1. ノルディック5.5km<br>2. 健康5.5km<br>3. 健康10km |             | 歳<br>男・女 | TEL      |
|                 | 1. ノルディック5.5km<br>2. 健康5.5km<br>3. 健康10km |             | 歳<br>男・女 | TEL      |
|                 | 1. ノルディック5.5km<br>2. 健康5.5km<br>3. 健康10km |             | 歳<br>男・女 | TEL      |

保護者承諾書 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

（18歳未満で保護者が同伴しない場合に記入）

## 領収書

\_\_\_\_\_様

金額\_\_\_\_\_円

第5回八色の森健康ウォーキング  
参加費として

ノルディックウォーキング  
500円 × \_\_\_\_\_人 = \_\_\_\_\_円

健康ウォーキング  
500円 × \_\_\_\_\_人 = \_\_\_\_\_円

八色の森健康ウォーキング実行委員会