

第7回 八色の森健康ウォーキング

参加者にはゴール後、『おにぎり・きのこ汁』を用意してます!

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26年9月23日(火・祝) 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



- 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、保護者の同伴が必要。)

※申込受付後に参加を取り消す場合、原則として参加費は返金いたしません。
※レンタルポールには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26年9月5日(金) 17:00
- (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 ・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

※受付(月)~(金) 8:30~17:15

・ディスプレイ南魚沼(月曜日は休館となります)

※受付(火)~(土) 9:00~21:30

(日)・(祝) 9:00~17:00

- 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、八色の森公園南側駐車場(池田美術館側)に駐車して下さい。
 - ・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、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。
 - ・当日参加も可能ですが、なるべく事前の申込みをお願いします。
 - ・給水所も設置しますが、飲み物は必ず各自でご用意下さい。

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本のポールに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ご持参下さい。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7回八色の森健康ウォーキング 参加申込書

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

領収書

_____様
金額 _____円

第7回八色の森健康ウォーキング
参加費として

500円× _____人 = _____円

保護者応諾書 上記の者が、保護者の責任の下で参加することを応諾します。

保護者署名 (18歳未満で保護者が同伴しない場合に記入)