

# すがすがしい初夏の季節 ノルディック・ウォークの集い



まずは体験して  
みませんか！お気軽に  
ご参加ください

日 程：6月10日（日） 9：10～11：30（受付8：45～）

場 所：庄原市上野総合公園（受付：陸上競技場玄関）

〒727-0004 庄原市新庄町 394 番地 TEL（0824）72-7201

コース：上野総合公園～周辺コース

初心者コース（約4km）

チャレンジコース（約7km）

参加料：一人 500円（保険料含む）

- 初めての方のために初心者指導を行います。
- 体力に応じたコースを用意しますので、どなたでもご参加ください。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

## ノルディック・ウォーキングとは・・・？

北欧のノルディックスキー競技の選手のスマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。  
近年、日本でもリハビリ・転倒予防・メタボリック対策など幅広く利用されています。

### ・・・特徴・・・

- ★歩く時の姿勢が良くなります。
- ★歩幅（スライド）が広がります。
- ★足（足首・アキレス腱）・脚（膝）への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかり（90%）動かします。



### <お申込み・お問合せ先>

庄原市上野総合運動公園指定管理者 特定非営利活動法人ポラーノ 〒727-0004 庄原市新庄町 394 番地  
TEL（0824）72-7201 FAX（0824）72-7229

参加をご希望の方は、裏面の申込書を6月7日（木）までにFAXしてください。

# 庄原市上野総合公園

## ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel (       )       -		
■ 当日ポールをご持参になりますか？ ( はい    いいえ )			
■ ノルディック・ウォークの経験の有無 (   有      無    )			
■ どちらのコースを希望されますか？ (   4 km コース    7 km コース )			

お名前	ふりがな	性別	
		年齢	
ご住所	〒		
	Tel (       )       -		
■ 当日ポールをご持参になりますか？ ( はい    いいえ )			
■ ノルディック・ウォークの経験の有無 (   有      無    )			
■ どちらのコースを希望されますか？ (   4 km コース    7 km コース )			

★ご記入いただいた個人情報は、参加受付と保険加入以外の目的で使用することはありません。

**申込み締切り  
6月7日(木)**

申込先 (ファックス送信先)

庄原市上野総合運動公園指定管理者  
特定非営利活動法人ポラーノ  
〒727-0004 庄原市新庄町 394 番地  
庄原市上野総合公園

**TEL (0824) 72-7201 FAX (0824) 72-7229**