



ノルディックウォーキングを たのしむ会 in 中瀬公園

初心者対象

☆ 初心者の方を対象としたレクチャーを中心とします ☆

講習内容 : ウォーミングアップ～歩き方の練習～公園内周回～クールダウン
日本ノルディックウォーキング協会公認上級インストラクターが丁寧にご指導いたします

日程： 5月 21日(日) (雨天中止の場合がありますので事前申込が必要です)

主催： 石巻スポーツ振興サポートセンター 担当：松 村

協力： (有)スポーツショップマツムラ 株式会社キャラバン

開催場所： 中瀬公園 マンガ館隣り ～日和山

集合場所： スポーツショップマツムラ (中央二丁目 10-13) 駐車場あり

集合時間：午前 9：45 所要時間：2時間程度 (終了予定 12：00)

参加費： 保険料500円 ポール必要の方はレンタルポールあり (無料)

服装 : ウォーキングや運動に適した服装

その他：両手が空けられるリュックやウエストバッグ、薄手の手袋、飲み物 (必携)、汗ふきタオル、雨具

☆体調を整えた上でご参加願います☆

お申込：開催前日の午後 12 時受付締切 (必ず事前申込願います。詳細をご案内します)

お申込は下記の方法にて

TEL : 090-8787-3873 または FAX 0225-95-2808 ・
SMS でも結構です。

☆ レンタルポールが必要な方は必ず申込時にお申し出下さい ☆

☆お名前・年齢・性別・住所・電話番号 (携帯可)・緊急連絡先・参加希望日をお伝え下さい☆

☆雨天中止の場合

前日夕方の時点で天候の回復が見込めないと予想された場合は中止と判断し、夕方以降順次ご連絡いたします。

参加申込書

氏名 (フリガナ)			性別	男	・	女
電話番号		年齢	昭和・平成	年	月	
			日 (満	才)		
住所	〒					
ポールの貸出	希望する ・ 希望しない (持参)					