



# ライフスタイルの中に歩く楽しさを ノルディック・ウォーク

2016年10月・11月・12月参加者募集！

ノルディック・ウォークは2本のポールを歩行の補助として使うため、通常のウォーキングに比べ膝や足首の関節にかかる負担が軽減されます。またポールを使うことにより上半身の筋肉も積極的に使われ運動効率アップが期待できます。日ごろの運動不足を解消しながら、仲間と一緒に思いっきりノルディック・ウォークを楽しみましょう。

**10月** 青森市

合子沢記念公園

(約6km前後)

6日(木)

16日(日)

合子沢記念公園

駐車場集合



**11月** 青森市

青い海公園周辺

(約5km前後)

10日(木)

20日(日)

青森駅前公園(JR青森駅前)

集合



**12月** 青森市浪岡

花岡公園周辺

(約6km前後)

1日(木)

18日(日)

花岡プラザ(通称:花岡温泉)

駐車場集合



**スケジュール**

8:30 受付開始 ⇒ 9:00 ストレッチ ⇒ 9:30 ウォーク開始 ⇒ 11:00 終了予定

**参加料**

700円(保険と指導料、事務経費)ポールをレンタルする場合は別途300円

**その他**

- ① 小雨決行となりますので、天候により雨具をご準備ください。
- ② 装備は歩くことに適した服装、シューズ、帽子、手袋、タオル、お水持参。
- ③ 最小催行人数3名

**お申込み  
お問合せ**

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森橋本3-2-6

TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704 TEL 090-6850-3723



あおもり県民カレッジの単位認定講座です。(2単位)



# 2016 ノルディック・ウォーク 参加申込書

FAX番号 017-752-6704

参加ご希望に○をしてください。

- 10月 6日(木)青森市 合子沢記念公園
- 10月16日(日)青森市 合子沢記念公園
- 11月10日(木)青森市 青い海公園(青森駅前公園集合)
- 11月20日(日)青森市 青い海公園(青森駅前公園集合)
- 12月 1日(木)青森市浪岡 花岡公園(青森市浪岡大字女鹿沢字野尻14-1)
- 12月18日(日)青森市浪岡 花岡公園(青森市浪岡大字女鹿沢字野尻14-1)

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	・ レンタルする    ・ レンタルしない		

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	・ レンタルする    ・ レンタルしない		

◆ ノルディック・ウォーク参加条件

- ※ 全てのコースにおいて、妊娠中の方、飲酒および酒気帯びの方はご参加いただけません。
- ※ 体質改善のための企画としてご案内しておりますが、すでに参加に支障を生じる持病・疾患のある方は、ご参加いただけません。(腰痛、むちうちなどの持病が悪化した場合、保険の対象外となります。)
- ※ 悪天候の場合は中止する場合がございます。その場合は当日朝7時までにお電話でご連絡いたします。
- ※ 集合場所等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

お申込み  
お問合せ

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト  
また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森市橋本3-2-6  
TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704 TEL 090-6850-3723