



ノルディック・ウォーク



ノルディック・ウォークは普通のウォーキングに比べ、関節にかかる負担が少ない上に、より全身運動になります！

眺望山散策 (標高143m)	10月 3日 (土)	【集合】眺望山 西口駐車場 住所：青森市大字内真部内真部国有林
梵珠山散策 (標高468m)	10月11日 (日)	【集合】青森県立自然ふれあいセンター施設前 住所：青森市浪岡大釈迦字沢内沢1-1
浅虫八十八ヶ所散策 (標高180m)	11月 7日 (土)	【集合】浅虫高野山 陸奥護国寺 住所：青森市大字浅虫字山下203-6
青森ベイエリア散策 (約5~7km)	11月15日 (日)	【集合】シーライン旅客船ターミナル駐車場 住所：青森市柳川1-4-1
マエダアリーナ (約4~6km)	12月 6日 (日)	【集合】新総合運動公園 マエダアリーナ施設 南側駐車場 住所：青森市宮田高瀬22-2

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員がサポートします。

◆スケジュール

8:30 受付開始 ⇒ 9:00 準備運動・ウォーク開始 ⇒ 11:00頃終了予定

◆参加料 700円 (保険料含む) ◆ポールレンタル料 300円
(ノルディックポールをお持ちでない方はレンタルをご利用ください)

◆最少催行人数3名 ◆小雨決行

◆主催 青森県ノルディック・ウォーク連盟 エリア支部
「ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト」

◆お申込み ※裏面をご参照ください

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト事務局
電話：090-9034-8587 FAX：017-771-4134
ホームページからの申込み <https://nwlp.info/>



あomor県民カレッジ
認定講座 (2単位)

新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し開催します。なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止とさせていただく場合がありますので、ご了承ください。





参加申込書

ノルディック・ウォークライフプロジェクト事務局までお願いいたします

◆ FAXでお申込みの場合 ▶ **017-771-4134**

※この用紙をそのままFAX用紙としてご利用ください

参加希望欄の○を記入してください			
○欄	日時/コース	住所	集合場所
	10月 3日 (土) 眺望山	青森市大字内真部内真部国有林	眺望山西口駐車場
	10月11日 (日) 梵珠山	青森市浪岡大釈迦字沢内沢1-1	青森県立自然ふれあいセンター
	11月 7日 (土) 浅虫八十八ヶ所	青森市浅虫字山下203-6	浅虫高野山 陸奥護国寺
	11月15日 (日) 青森ベイエリア	青森市柳川1-4-1	シーライン旅客船ターミナル駐車場
	12月 6日 (日) マエダアリーナ	青森市宮田高瀬22-2	マエダアリーナ 南側駐車場

住 所	〒		
ふりがな 氏 名		生年 月日	年 月 日
当日連絡の 取れる電話番号			
ポールレンタルの 有無	<input type="checkbox"/> レンタルする <input type="checkbox"/> レンタルしない		

住 所	〒		
ふりがな 氏 名		生年 月日	年 月 日
当日連絡の 取れる電話番号			
ポールレンタル の有無	<input type="checkbox"/> レンタルする <input type="checkbox"/> レンタルしない		

◆ 電話でお申込みの場合 ▶ **090-9034-8587**

◆ ホームページでお申込みの場合 ▶ **<https://nwlp.info/>**

◆ 催行中止となる場合について予めご了承ください

- ・新型コロナウイルスにより感染拡大の可能性があると判断された場合
- ・申し込み期限日にて申し込み人数が3名に満たない場合
- ・悪天候（警報予報発生時）の場合 ※止むを得ず開催を中止する場合、当日朝7時までにご連絡いたします

◆ ご準備いただくもの

- ・飲み物 ・ ポール（レンタルあり） ・ タオル ・ 雨具 ・ マスク ・ 保険証
- ・運動に適した服装（帽子 ・ 手袋 ・ 歩きやすいシューズ含む）

◆ 注意事項

- ・妊娠中、飲酒、酒気帯びでのご参加はお断りしております ・ 体質改善のための企画ですが、すでに参加に支障を生じるような持病 ・ 疾患のある方は、ご参加いただけません（腰痛などの持病が悪化した場合は保険の対象外となるため） ・ 集合場所などご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい