

# さあ 歩こう！ ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し誰でも簡単に効果的な有酸素運動ができます。下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉などを使うため、全身の筋肉が刺激され、「歩きの質」を高めることができます。

スポーツの秋の到来です！健康づくりにぜひご参加ください。初心者の方大歓迎です◎

第1回 令和4年10月15日(土) 三重小学校周辺  
集合：三重幼稚園駐車場(三重小学校南側)

第2回 令和4年10月29日(土) 伊坂ダム周辺  
集合：伊坂ダム東駐車場(ダムの喫茶店前)

第3回 令和4年11月12日(土) 三重西小学校周辺  
集合：三重西小学校体育館(正門)側駐車場

第4回 令和4年11月27日(日) 垂坂公園周辺  
集合：垂坂公園北駐車場

第5回 令和4年12月17日(土) 三重北小学校周辺  
集合：三重北小学校体育館西側駐車場

第6回 令和5年1月21日(土) 南部丘陵公園周辺  
集合：南部丘陵公園前交差点より南ゾーンへ入る駐車場

対象 四日市市在住、在勤、在学の人(小学生は高学年に限る)

受付 9:30～ ※雨天中止

時間 10:00～11:30

集合場所 上記参照 ※スポーツクラブさんさんのぼり旗を目印にお集まりください

持ち物 運動できる服装、紐靴、タオル、飲料、帽子など

参加料 無料

定員 先着30人

申込方法 裏面の申込書をFAXでスポーツクラブさんさんへ、または下記ホームページお問合せフォームから必要事項を送信してください。

※募集要項・申込書は下記ホームページからダウンロードできます。

1次締切 10月3日(月) 締切以降も随時受付致します。1回のみ参加もOK!

その他 ※コロナ対策にご協力ください。会場では係員の指示に従ってください。

※雨天、コロナウィルス感染症拡大状況、申込み人数によって中止になる事があります。

中止の場合は下記ホームページへ掲載いたしますのでご確認のうえお越しください。

※事故があった場合は、保険適用範囲で対応致します。

お問い合わせ 四日市市東坂部町71-2(三重地区市民センター内)

NPO法人総合型地域スポーツクラブさんさん事務局(月水金午前9～11時 祝日は除く)

☎(059)331-8323 時間外 050-3740-3042 ☒ <https://mie-sansan.jp>



スポーツクラブさんさん事務局 行き FAX可(331-8323)

## ノルディックウォーキング 参加申込書

代表者			
住所			
電話番号			
名前	男		参加希望回に○
	女	歳	第1回・第2回・第3回 第4回・第5回・第6回
住所(代表者と異なる場合のみ記入)			
電話番号(代表者と異なる場合のみ記入)			
名前	男		参加希望回に○
	女	歳	第1回・第2回・第3回 第4回・第5回・第6回
住所(代表者と異なる場合のみ記入)			
電話番号(代表者と異なる場合のみ記入)			
名前	男		参加希望回に○
	女	歳	第1回・第2回・第3回 第4回・第5回・第6回
住所(代表者と異なる場合のみ記入)			
電話番号(代表者と異なる場合のみ記入)			
名前	男		参加希望回に○
	女	歳	第1回・第2回・第3回 第4回・第5回・第6回

参加事項に同意し、申し込みます。

### 【個人情報に関する注記】

本申込みにより得た個人情報は本大会の主旨以外には使用致しません。

また、本大会で撮影した写真や映像は、主催者に帰属することをご了承ください。