

さんさんノルディック・ウォーキングクラブ会員募集について

令和5年度はクラブを結成し、年間10回四日市市内の公園等を歩きました。令和6年度も引き続き下記の通り実施いたします。

記

1 クラブの目的

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。このノルディック・ウォーキングを継続できるよう活動日程表のとおりクラブ員で歩く。

2 クラブの概要

月1回程度、1時間30分程度のウォーキングコースを設定し、出席可能なクラブ員で歩く。

ウォーキングコース

別添「令和6年度さんさんノルディック・ウォーキングクラブ活動日程表」のとおり  
集合時間 10:00

3 年間会費（スポーツ安全保険を含む）

- |        |          |              |
|--------|----------|--------------|
| 学生会員   | 年間2,300円 | (~中学3年生まで)   |
| 一般会員   | 年間4,350円 | (高校生以上64歳まで) |
| シルバー会員 | 年間3,400円 | (65歳以上)      |
- \*さんさんの別のクラブの会員であれば無料

4 その他

- (1) 会員の方にはノルディックウォーキング用のポールは無料で貸し出しを行います。(長期貸出あり) ポール購入の斡旋も行います。
- (2) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が指導を行います。(メール相談可)  
メールアドレス [info@mie-sansan.jp](mailto:info@mie-sansan.jp)
- (3) 入会希望者は3月22日(金)(1次締切)までに申込書に必要事項を記入し、さんさん事務局へ会費を添えて申し込む。(締切以降も随時受付いたします)

問い合わせおよび申込先

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)  
電話/FAX 333-8323 時間外 050-3740-3042

- (4) 非会員の方は、参加1回につき参加料500円(保険料、ポールレンタル料等を含む)

以上