

ノルディック



ウォーキングセミナー

主催 三重県 一般社団法人三重県レクリエーション協会

主管 鈴鹿市レクリエーション協会 後援 鈴鹿市

ノルディックウォークは、北欧フィンランドが発祥で2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。手軽さと高い運動効果が注目されています。一般の人でも楽しめるスポーツとして急速に広がっています。初心向きのセミナーです。

日時 10月4日(日) 9:30~12:00(雨天実施)

受付 9:00~(ダイセーフォレストパーク第1炊飯場近くあずまや)

会場 ダイセーフォレストパーク

スズカト(鈴鹿青少年センター)研修室(雨天時)

対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

持ち物 両手が使えるようなリュック、飲み物、タオル、帽子、手袋、天候によって着替
ノルディックウォーキング用ポール(20名まで当日借用可能)

定員 30名 ※定員を超えた場合は連絡します 受付完了の連絡はいたしません。

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ三重県レクリエーション協会事務局までFAXか
メール(mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp)、郵送でお申込みください。

締切9月25日(金)

その他 本講習会はレク資格取得時の事業参加及び個々の活動の習得単位となります。

状況により中止する場合は三重県レクリエーション協会ホームページにて掲載します。

当日の連絡先 090-1982-9209(江口)

ノルディックウォーキングセミナー(10/4)参加申込書

名前 _____ 性別 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

携帯番号 _____ 住所 _____

職業・活動領域等 _____ ポール 有・無(借用希望)

★開催の有無について、直前にホームページで確認してください

☐ 困難な場合はレ点を (携帯へ連絡希望の方)