

さんだ ノルディック・ウォーキングフェスタ 2017 in 有馬富士

2017年3月5日 **日** 開催！！ 10:30 開会

県立有馬富士公園パークセンター前 出合いの広場集合

名峰有馬富士山麓の自然や景観を探索しながら公園内のコースを歩きます。

みなさんも有馬富士公園を舞台に、
気軽に取組める健康づくり、仲間づくりを楽しみませんか。



参加特典！！

- ①完歩後には温かいぜんざいサービス
- ②オリジナルタオル&完歩証プレゼント
- ③希望者には無料でポールを貸出

詳しくは公式HPをご覧ください <http://sandanordic.org/>

主催：さんだノルディック・ウォーキングフェスタ実行委員会
協賛：スポーツクラブNASウディタウン 花山乃湯
協力：池田泉州銀行 湊川短期大学 神姫バス ハニーFM J:COM

共催：有馬富士公園管理事務所
指導：三田市スポーツ推進委員会
後援：三田市 三田市教育委員会

参加料
1名 500円
(先着100名)

日時：平成29年3月5日(日) 9:30 受付開始 10:30 開会 13:00 終了
 場所：県立有馬富士公園パークセンター前 出合いの広場集合(雨天決行、荒天中止)
 主催：さんだノルディック・ウォーキングフェスタ実行委員会

ノルディック・ウォーキングとは？

ノルディック・ウォーキングは、北欧が発祥。
 両手に持ったポールの使い方によって運動強度が調整でき、
 全身運動による健康増進やダイエット、介護予防からトレーニングまで
 各自の目的に応じた様々な応用などすぐれた特性があります。

内容

準備体操後、指導員による講習会を実施。
 その後、初心者コース(2.3km)と健脚コース(4.7km)を歩きます。
 ゴール後は、温かいぜんざいサービスもあります。
 参加記念として参加者全員にオリジナルタオル、完歩証をプレゼント。
 ○インストラクター：三田市スポーツ推進委員
 ○持ち物：動きやすい服装、水筒、必要な方はおにぎりなど

対象

2.3kmまたは4.7kmを完歩可能な方(小学生以下は保護者同伴とする)

参加料

事前申込制 1名500円(先着100名)
 ※希望者には無料でポールを貸出
 ※消費税入(参加料には、参加賞、完歩証、保険料が含まれています)

アクセス

県立有馬富士公園パークセンター前 出合いの広場
 ※車でお越しの場合は、有馬富士公園駐車場(無料)をご利用ください。
 ※公共交通機関の場合はシャトルバス9時15分新三田駅発⇒有馬富士公園前9時25分です。

注意事項

- 参加者は、各自の責任で健康管理をお願いします。
- 大会中に事故が発生した場合でも、加入いただく傷害保険の範囲外の責任を主催者は負いません。
- お支払いいただいた参加料は、大会が中止の場合を除いて払戻しはいたしません。
- イベント中に撮影した写真、映像等をHP・広報紙などに使用することがありますのでご了承ください。

申込方法

以下の参加申込書に必要事項を記入し下記へFAX・メールにてお申込みください。

FAX:079-563-7776 ☎ メール: bunkasports@city.sanda.lg.jp

お申し込み後、事務局より郵便振替用紙をお送りしますので、
 申込期限までにご入金ください。(振込手数料130円は参加者負担)

事務局

さんだノルディック・ウォーキングフェスタ実行委員会 事務局
 669-1595 三田市役所 文化スポーツ課内 ☎079-559-5022

詳しくは公式HPをご覧ください <http://sandanordic.org/>

申込期限 平成29年2月21日(火) 必着

コース	<input type="checkbox"/> 初心者コース(2.3km) <input type="checkbox"/> 健脚コース(4.7km)	
ノルディック・ウォーキング歴	<input type="checkbox"/> はじめて(A) <input type="checkbox"/> 3~5回(B) <input type="checkbox"/> それ以上(C)	
ポール貸出	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	
フリガナ 氏名	性別 男・女	年齢 才
住所	身長 cm	
TEL(緊急連絡先)		
メールアドレス		

一緒に申し込まれる方

フリガナ 氏名	居住市・町	性別	年齢	コース	ノルディック歴	貸ポール	身長cm
				初心・健脚	A・B・C	要・不要	
				初心・健脚	A・B・C	要・不要	
				初心・健脚	A・B・C	要・不要	

※コピー可