



令和4年度

# ノルディックウォーキング<sup>®</sup> (伊保石公園)

～ウォーキングでは物足りない方・ダイエット・生活習慣病予防に～

日 時：令和4年11月12日(土) 10:00～11:30 終了予定

集 合：塩釜市伊保石公園 管理棟前(9:50～受付)

定 員：一般成人10名 ※ご自身の体力・体調を考慮の上、ご参加ください。

参加費：400円(当日集めます。釣銭の無いよう、ご協力願います)

準備物：帽子、履きなれた靴、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、リュックなど(ポールを持ちますので、手が空くもの)、ポール(無料レンタルあり)

※距離：～4kmの予定です

※悪天候時は、11月19日(土)に延期します

申込方法：下記申込用紙に記入の上、開催日前日までに体育館窓口・FAX・電話にてお申し込みください。



【お申し込み】特定非営利活動法人 塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館内)

TEL: 022-362-1010 FAX: 022-362-1099

## ノルディックウォーキング(11/12)申込書

下記の通り、申し込みます

ふりがな (名前) 男 ・ 女 (年齢) 歳

〒 (住所)

(連絡先) - -

ポールの無料レンタルを希望されますか？(する ・ しない)



経験について (はじめて ・ やったことがある ・ 普段からやっている)

※FAXでお申し込みの方は、申込書を送信してください。

FAX 022-362-1099