



—ウォーキングでは物足りない方・ダイエット・生活習慣病対策に！—

ノルディックウォーキング



日時 ①庚塚コース
令和6年10月 5日(土) 午前10:00～午前12:00 終了予定 (距離 約 4.0 ㌾)
集合場所:塩釜ガス体育館(受付 午前9:50～)

②宮町コース
令和6年10月19日(土) 午前10:00～午前12:00 終了予定 (距離 約 4.0 ㌾)
集合場所:塩釜ガス体育館(受付 午前9:50～)

定員 一般 各10名

参加費 600円(当日徴収します)※おつりの無いようご協力願います

準備物 動きやすい服装、履きなれた靴、飲み物、リュック等(両手が空くもの)、
帽子、ポール(無料レンタル有)

申込み 下記申込用紙に記入の上、開催日前日までに体育館窓口または、
電話、FAXでお申込みください。

※悪天候等により、中止する場合があります。

※参加の際は自身の体力・体調を考慮の上、ご参加ください。



(お申込み・お問い合わせ)

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 (10月)

No. _____

受付 年 月 日

下記の通り、申込みます

参加するコースを○印で囲んでください

① 庚塚コース

② 宮町コース

ふりがな
名前

男 ・ 女

年齢 才

住所 〒 _____

電話番号 _____ ご本人以外の
緊急時の連絡先 _____

ポールレンタル【無料】 _____ する ・ しない

経験について _____ 経験者 ・ はじめて