



# ノルディックウォーキング

第1回：① 令和8年4月11日(土)9:30~12:00 終了予定 (距離 約3.5km)

集合：塩釜ガス体育館 南側玄関 (受付 9:20~)

第2回：② 令和8年4月25日(土)9:30~12:00 終了予定 (距離 約4.0km)

集合：塩釜ガス体育館 南側玄関 (受付 9:20~)



定員：高校生以上 10名程度

参加費：1回 会員 700円 / 非会員 900円

※ソシオ会員の年会費は、高校生500円、大人1,000円と  
なります(下記申込書へご記入し、年会費を添えてお申込み下さい)

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)

参加方法：下記申込用紙に記入の上、開催日前日までに体育館窓口または  
電話、FAXでお申込み下さい。

その他：  
・キャンセルの場合は、体育館までご連絡をお願いいたします。  
・参加費は当日徴収いたします。(おつりの無いようにご協力願います)  
・悪天候等により、中止する場合があります。  
・駐車場利用時の事故・トラブルは当協会では、一切責任を負いません。

### ノルディックウォーキングとは・・・

専用のポールを使い全身を使って歩く有酸素運動です。

通常のウォーキングに比べて、腕や上半身をしっかりと動かすことができ、身体全体をバランスよく鍛えます。

老若男女・運動経験などに関係なく誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです！

### 【主な運動効果】

- ★全身運動
- ★脂肪燃焼
- ★関節への負担軽減
- ★心肺機能向上
- ★ストレス解消

【お問合せ先】 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 スポーツソシオしおがま

T E L : 022 - 362 - 2101 F A X : 022 - 362 - 1099

令和8年度

## 「スポーツソシオ しおがま」入会申込書

申込日： 年 月 日

事業への協力  
可能・不可

会員番号： 大人・協力・学生【 】

ふりがな			生年月日	年 月 日 ( 歳 )		
氏名	男・女					
住所	〒 -		電話番号	- -		
携帯番号	- -		緊急連絡	- - (続柄: )		
18歳以下の方は ご記入下さい	保護者名		学校名	学校	学年	年生

「スポーツソシオしおがまの会則」に賛同し、上記のとおり会費を添えて申し込みます。

令和 年 月 日

氏名

領収印

- 私は申込みの教室参加において万一、健康状態の悪化やそれに伴う事故の発生により障害が生じても意義を申し立てないことを誓約いたします。
- 万一の事故等における保険の補償については、加入する傷害保険の範囲のみの請求とします。
- 教室、イベント等の写真をクラブ広報に関する会報・チラシ・SNS等に使用することを了承します。

※個人情報に関しては、個人情報保護法に基づき、厳重に保管し責任をもって保管いたします。尚、個人情報は情報提供会員様へのサービス向上の目的に利用します。

事務処理

入会 / 保険 / カード / 名簿

## 「ノルディックウォーキング (4月開催)」参加申込書

※すでに、令和8年度に入会済の方は、もしくは、非会員での申込みの方は、参加申込書のみご記入下さい。

申込日： 年 月 日

会員番号： 大人 No.【 】

参加日 (○をつける)	11日(土) ・ 25日(土)	男・女	生年月日	S H	年 月 日生
ふりがな		歳	連絡先	- -	
氏名		本人以外の 緊急連絡	- -	続柄 ( )	
ポールレンタル(無料貸出)	する・しない	経験について	経験者・初めて		

領収印