

# 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

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。初心の方も是非ご参加ください。

日時 6月 30日(日) 9:30~12:00(雨天時 7/7)

集合 9:20 (桜の森公園駐車場南奥広場)

会場 鈴鹿市桜の森公園及び  
鈴鹿医療科学大学周辺

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(ある人)当日借用できます。

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、郵送でお申込みください。締切6月21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」単位に該当します。  
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(6/30)参加申込書

名前 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ ポール 有・無(借用希望)

携帯番号 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

職業・活動領域等 \_\_\_\_\_

★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

困難な場合はし点を(携帯へ連絡希望の方)