

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、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北欧フィンランドが発祥の地です。手軽さと高い運動効果が注目され、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。
なお、本セミナーは、レク・インストラクタースキルアップ制度の支援者研修に該当します。

日時 11月3日(木祝) 9:00~12:00

受付 8:45~ (鈴鹿青少年センター内エントランス)

会場 県立鈴鹿青少年センター及び
県営鈴鹿青少年の森公園

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10月28日(金)

その他 本講習会はレク資格取得時の個々の活動の習得単位となります。マスクの着用をお願いします。
状況により中止する場合は当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(11/3)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)