

ノルディックウォーキングクラブ

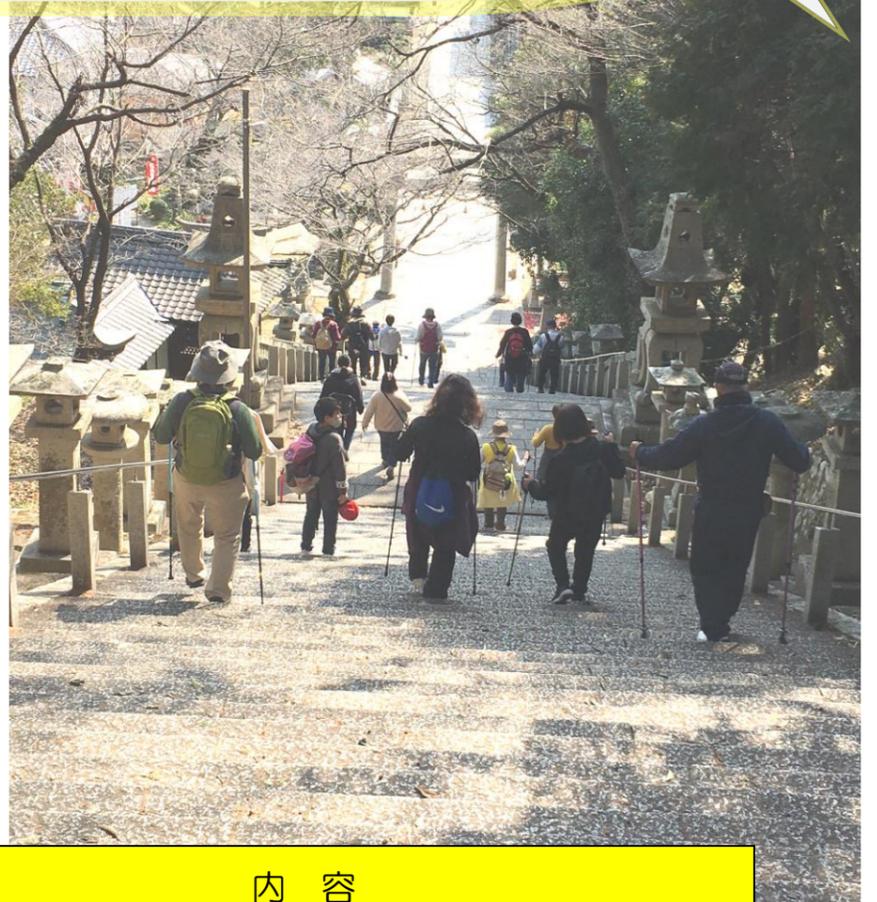
(2021年度)

「生活習慣病の予防として **“ノルディックウォーキング”** を普及し健康増進を図る」ことを目的としたクラブです。参加者資格は年1回行われる初心者講習会に参加した方で継続して楽しみたい方。

※初心者講習会参加が確実であれば、一足先に5月からクラブに参加できます。

参加費：2000円/年

**準備品：ノルディックポール
タオル
歩きやすい服装
外用シューズ
手袋（滑り止め用）
飲み物**



2021年クラブ活動計画※8月はお休み

No.	日程	行事名	内容
1	4/3 (土)	さくらコース	市民ホール→島田川周辺→市民ホール (8km)
2	5/22 (土)	棚田コース	三島コミセン→藤谷の道→定光寺 →緑の中の交差点→三島コミセン (7.6km)
3	6/12 (土)	光市名木百選めぐり 浅江コース&清鏡寺	浅江コミセン→西福寺→大楽寺→浅江小学校 →浅江コミセン (8km)
4	9/11 (土)	三輪神社コース	大和総合運動公園→三輪神社→大和総合運動公園 (7km)
5	10/16 (土)	米泉湖コース	米泉湖公園→周辺コース (5or7km)
6	11/未定	紅葉ウォーク (予定)	(公財) 光市スポーツ振興会主催のウォーキングイベント
7	12/18 (土)	光市名木百選巡り (三井コース)	三島コミセン→三井周辺→三島コミセン (6Km)
8	1/22 (土)	光市名木百選巡り (光井コース)	光市総合体育館→光井周辺→光市総合体育館 (6Km)
9	2/26 (土)	コバルトウォーク (光井⇔室積)	光市教育委員会主催のウォーキングイベント (8・13km)
10	3/未定	ロッジフェスタ	周防コミセン→溪月院→周防の森ロッジ→周防コミセン (8 Km)

ノルディックウォーキング **クラブ** (2021年度)

開催要項



- 1 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 2 協力 ミズノ株式会社
- 3 内容&日程 「生活習慣病の予防対策として有効な運動とされている“ノルディックウォーキング”を普及し健康保持増進に寄与する」ことを目的としたクラブ。

活動時間 9:05~12:00 受付 9:00~ ※コミセン・・・コミュニティセンター

No.	日程	行事名	内容
1	4/3 (土)	さくらコース	市民ホール→島田川周辺→市民ホール (8 km)
2	5/22 (土)	棚田コース	三島コミセン→藤谷の道→定光寺→緑の中の交差点→三島コミセン (7.6 km)
3	6/12 (土)	光市名木百選巡り (浅江コース) & 周南七福神めぐり (清鏡寺)	浅江コミセン→西福寺→大楽寺→浅江小学校→浅江コミセン (6Km)
4	9/11 (土)	三輪神社コース	大和総合運動公園→三輪神社→大和総合運動公園 (7km)
5	10/16 (土)	米泉湖ウォーク	米泉湖公園→周辺コース (4 km)
6	11/未定	紅葉ウォーク (予定)	(公財) 光市スポーツ振興会主催のウォーキングイベント
7	12/18 (土)	光市名木百選巡り (三井コース)	三島コミセン→三井周辺→三島コミセン (6Km)
8	1/22 (土)	光市名木百選巡り (光井コース)	光市総合体育館→光井周辺→光市総合体育館 (6 km)
9	2/26 (土)	コバルトウォーク (光井⇄空積)	光市教育委員会主催のウォーキングイベント (6・8・13km) で距離が選べる
10	3/未定	ロッジフェスタ(予定)	周防コミセン→溪月院→周防の森ロッジ→周防コミセン

※8月はお休み

基礎講習 講習時間 9:30~11:00 受付 9:15~

No.	日程	カリキュラム	内容
1	7/17 (土)	初心者講習会	ノルディックウォーキングの基本テクニックをマスターする。

※裏面につづく

- 6 会 場 各集合場所を毎回お知らせします。※基礎講習は大和総合運動公園
- 7 参加資格 ノルディックウォーキング初心者講習に参加した方、継続して楽しみたい方
- 8 参加料 2,000円 (スポーツ保険料含む) ※初心者講習会受講後クラブに参加する方も2,000円
- 9 準備品 ノルディックポール・タオル・歩きやすい服装&外用シューズ・手袋 (滑り止め用) ・飲み物
※初心者講習会参加の場合は室内シューズ
- 10 その他 ①主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。
事業の趣旨に反する使用はいたしません。
②教室中の安全については配慮いたしますが、万一の事故の場合は主催者が応急処置並びに (公財) 光市スポーツ振興会が加入する行事保険の範囲内で対応いたします。その後の処置については、自己の責任において対処してください。
③クラブ中は、自己の体力に合わせて、無理のないようにして下さい。
④毎年、ノルディックウォーキング初心者講習会参加者が移行し、継続的に活動して行く予定です。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- 1 クラブ参加時 (行き帰り・休憩中も) には必ずマスクを着用すること
- 2 教室参加前に検温をすること
(37.5℃以上を超える発熱がある場合は教室への参加はできません)
- 3 咳・のどの痛みなど風邪の症状はない
- 4 だるさ (倦怠感・息苦しさ) はない
- 5 嗅覚や味覚の異常はない
- 6 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触はない
- 7 同居家族や身近な知人に感染者が疑われる者はいない
- 8 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への渡航歴又は、当該在住者との濃厚接触はない



ノルディックウォーキングクラブ参加申込書

受付 No.	フリガナ 氏 名	性別	生年月日 (年齢)	住 所 (TEL※できれば携帯)	ポ ル
		男 ・ 女	西暦 年 月 日 (歳)	〒 - TEL ()	有 ・ 無

※行事中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加します。
 ※行事中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。
 事業の趣旨に反する使用はいたしません。