

# ノルディックウォーキング **クラブ** (2023年度)

開催要項



- 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 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	4/1 (土)	さくらウォークコース	光市総合体育館→冠山総合公園→光市文化センター→光市総合体育館 (9km)
2	5/20 (土)	石城神社コース	塩田小学校→石城神社→塩田小学校 (7.5km)
3	6/3 (土)	岩田コース	大和総合運動公園→岩田小学校→岩戸八幡宮→冠念寺→大和総合運動公園 (6.5km)
4	9/30 (土)	早朝ウォーク (七時半集合)	光市総合体育館→スポーツ公園周辺→浄真寺→光市総合体育館 (4.1km)
5	10/28 (土)	米泉湖ウォーク	米泉湖公園→周辺コース (5or7km)
6	11/11 (土)	光井コミセン「ゆっくりウォーク」	光井地区をゆっくり歩くコミセン行事に参加 (R4年度は5or7km) ※10月開催の場合は米泉湖ウォークと入れ替えます
7	12/16 (土)	虹ヶ浜コース	浅江コミセン→虹ヶ浜コース→浅江コミセン (6km) ※R2年度雨で傘差しウォークだったのもう一度チャレンジ
8	1/20 (土)	光井八海・上島田・岩田コース	光市総合体育館→妙見神社→恩浄寺→樺原神社→ 三吉オートサービス→光市総合体育館 (9.8km)
9	2/未定	コバルトコース	梅まつりコバルトウォークのコースをクラブで歩く (4km)
10	3/9 (土)	笠戸島コース	笠戸大橋→はなぐり海水浴場→海上遊歩道→笠戸大橋 (7km)

※毎年行っていた7月の「初心者講習会」は今年度から行いません

※裏面につづく



- 3 会 場 各集合場所を毎回お知らせします
- 4 参加資格 ノルディックウォーキングを継続して楽しみたい方
- 5 参加料 2,000円 (スポーツ保険料含む)
- 6 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
- 7 その他
  - ◎主催者が取得した個人情報について、今後の事業の参加案内・HPや報道関係への開催情報等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。
  - ◎クラブ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。
  - ◎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。

**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 教室参加前に各自自宅で検温をすること  
(37.5℃以上を超える発熱がある場合はクラブ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
- ※ 上記の対策については、今後、緩和される可能性があります。



**2023 度 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・傷病への補償は主催者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、今後の事業の参加案内・HPや報道関係への開催情報等の通知に使用することを了承します。