

関西ノルディック・ウェルネス主催

# ノルディックウォーキング体験会



2012年10月21日(日) 京都・背割堤

経験者はもちろん、日頃体を動かす機会がほとんど無いという方、ノルディックウォーキングは初めてという方が安心してご参加頂けますよう、インストラクターが担当させて頂きます。

ノルディックウォーキングに興味をお持ちの方や、ウォーキングをされていて膝や腰の痛みが気になる方など、是非一度お試しください。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

## ■開催日時

平成 24 年 10 月 21 日 (日) 午前の部：9:00～11:30、午後の部：12:30～15:00

## ■集合場所

淀川河川公園背割堤地区入り口（京阪電車八幡市駅下車。北へ徒歩約 10 分。）※ポールを持ったスタッフが立っています。

## ■参加料

500 円 ※ポールをレンタルされる場合別途 500 円必要（先着 10 セット）

## ■持ち物

飲み物、タオル、着替え、ウエストバッグなど（お荷物は各自で保管して頂きます。）

※ 更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

## ■申込方法

インターネット環境のある方は、ホームページ上のお申し込みフォームをご利用ください  
メールにてお申し込み頂く場合は、下記の内容を送信して頂くと、折り返し受付完了のメールが返信されます。

※ 受付完了のメールに注意事項が記載されておりますので、内容をご確認ください。

件名「10月21日 京都背割堤会場（午前の部 または 午後の部）参加希望」と記載

本文「氏名、生年月日、身長、電話番号、レンタルポールの有無（持参される方はメーカー）」

申込先「n\_walk\_2009@yahoo.co.jp」 ※お間違えのないようご注意ください。

※運動制限や体調不良等がある場合には、必ずその旨をご連絡ください。

## ■担当スタッフ

並川 耕士（ナミカワ コウシ）

（社）全日本ノルディックウォーク連盟 ノルディックウォーク公認指導員

（社）日本ウォーキング協会 ウォーキング指導員

（財）日本体育協会 公認スポーツ・リーダー

（財）枚方体育協会 スポーツボランティア部 スポーツ・リーダー

（当日担当スタッフが変更になる場合があります。）

☆ ご質問やご要望は n\_walk\_2009@yahoo.co.jp までお気軽にご連絡ください。

☆ 次回以降の開催予定は <http://www7b.biglobe.ne.jp/%7Emutsuda/knw/> をご覧ください。