

富士宮地区労福協主催

# ノルディックウォーキング参加募集!

## 自然の中でのびのびと運動しませんか!

今回、富士宮地区労福協では会員とその家族の皆さまを対象に、健康増進を目的として「体験型健康セミナーノルディックウォーキング」を企画しました。日頃の運動不足やストレス解消に是非参加してみませんか?ご家族での参加をお勧めします。

記



1. 日 時 2013年5月18日(土) 8時45分~受付
2. 場 所 田貫湖ふれあい自然塾(富士宮市佐折633-14)
3. 内 容 NPOホールアース研究所のインストラクターによる専門指導を受け、田貫湖周辺を約6kmのノルディックウォーキングを行います。
4. 行 程 08:45~ 受付開始  
09:00~ 開会、ウォーミングアップ  
09:40~ ノルディックウォーキングスタート(約6kmで2時間程度)  
11:40~ クーリングダウン、閉会  
12:00~ 解散
5. 募集人員 40名(4月26日募集締切、満員になり次第受付終了とします)  
\*お子様は小学生以上を参加対象とします。
6. 持ち物 水筒、タオル、リュック(両手が使えるようであれば、何でもOK)
7. 参加費 お一人500円 (ポールレンタル、保険料等含む)
8. 参加方法 裏面の申込書を記載の上、参加費とともに所属団体にご提出いただくか、または労福協事務局へ直接お申込みください。
9. 問い合わせ先 労福協事務局(田中) TEL 0544-24-6029  
平日(月~木)9:30~11:30  
事務局不在の場合は、ろうきん富士宮支店(伊藤、富田)まで  
TEL 0544-23-1234

( ) 富士宮地区労福協事務局 宛 (FAX 0544-24-6029)

( ) または所属団体 宛

## ノルディックウォーキング参加申込書

所属団体	参加代表者氏名	連絡先(携帯電話等)

参加者氏名	住 所	年齢	性別
			男・女

■参加者合計 ( ) 名 × 500円

= 参加費 ( ) 円

参加費の振込先 静岡県労働金庫富士宮支店 普通預金 NO. 5058700

富士宮地区労働者福祉協議会 会長 小林 純一