

ノルディックウォーキング教室の開催と 参加者の募集について

～ 健康維持したい方も何か運動を始めたい方も ～

本組合では、新年度に切り替わって間もない5月中旬からノルディックウォーキング教室を開催します。
さわやかな春空の下、公園や樹林の中を歩いてみませんか？

もちろん、群馬県ノルディックウォーキング協会の専任講師の指導の下、経験の有無や脚力・健康状態に
応じたコース設定により無理なく参加していただけるよう準備しています。

ノルディックウォーキングの名前は知っているけどやったことのない方も独学でやったことのある方も、
是非この機会に参加してみませんか？

歩きやすい服装と運動靴があれば参加できますので、職場のお友達やご家族といっしょにお申し込みくだ
さい。(雨天決行といたしますので、両手が使える雨具をご準備ください。)

ノルディックウォーキング教室 : 締切期限厳守 雨天決行

開催日	開催場所 (集合場所)	申込締切日	参加者決定	備考
5/18(木)	太田市 北部運動公園 (管理棟前)	5/8(月)	5/10(水)	各会場とも丘陵地であり、 平坦地と起伏地を織り交ぜ たコース設定により運動効 果を高めています。 また、道中の景観や植生の 変化等を楽しめます。
5/24(水)	藤岡市 庚申山総合公園 (管理棟前)	5/12(金)	5/16(火)	
6/6(火)	渋川市 憩の森 森林学習センター (駐車場前)	5/26(金)	5/30(火)	

* いずれの会場も丘陵地の公園等で一般道を極力使用しないようにして安全に努めます。

注) 各施設等への直接のお問い合わせは、ご遠慮ください。

ノルディックウォーキングとは

フィンランドのスキーマの選手たちが夏場の体力維持・
強化トレーニングの一部として始めた後、その運動効果
と体への負荷の軽減効果などから広く普及したフィット
ネスウォーキング。

普通のウォーキングに比べて筋肉の運動量が多く、膝
関節等への負担も少ないことから広い年齢層に適用でき
る全身運動です。

(NPO法人日本ノルディックウォーキング協会HPから抜粋)



開催日時： } 県内3会場（日程及び開催場所別掲）
 会場： }
 募集人数：各会場25名（最低実施人数10名）
 * 希望者多数の場合は、抽選となります。
 参加資格：組合員及び同居の家族（家族のみの参加も可能です）
 参加費用：無 料
 申込方法：下記申込書に漏れなく記入し、FAX又は郵送してください。
 申込締切日：前頁に記載 ※開催会場により異なります。
 その他：参加の可否（抽選結果）を、申込代表者あてに1週間前までに通知し、会場案内図等を送付します。両手が使える雨具をご用意ください。参加者用駐車場は確保されています。

ノルディックウォーキング 教室のスケジュール

参加者決定者は、歩きやすい服装・靴
 でご来場ください！

13：00～ 受付
 13：30～ 開会
 13：40～ 実技指導
 16：00～ 閉会
 アンケート記入後解散

* お飲み物・ポールは事務局で用意
 します。
 * 雨天決行します。

申込先及び
 問い合わせ先

〒371-8505 前橋市元総社町335-8
 群馬県市町村職員共済組合 福祉課
 TEL 027-290-1356 FAX 027-255-5306

この面をコピーし記入後、FAX又は郵送してください！

ノルディックウォーキング教室 参加申込書

（漏れなくご記入ください。1枚で2名まで申し込めます。）

参加日	月 日 () 太田 ・ 藤岡 ・ 渋川 会場 ポール貸し出し希望 有 ・ 無 (当日持参してください)				
組合員証 記号番号	—		参加される方と平日昼間に 連絡できる電話番号		
組合員氏名	フリガナ	(携帯・職場・自宅等) — —			
				
参加者 氏名等 (代表者)	フリガナ	参加者 氏名等	フリガナ		
	氏名 (歳・続柄：)		氏名 (歳・続柄：)		
参加者住所 (代表者)	〒 —	参加者住所	〒 —		
		
来場方法 (交通手段)	・公共交通機関 ・自家用車（運転・同乗）		来場方法 (交通手段)	・公共交通機関 ・自家用車（運転・同乗）	

* この教室開催に際して取得した個人情報、この教室参加名簿作成等にものみ使用し、終了後破棄いたします。