

# 山の日記念イベント 参加者募集

## 妙高戸隠連山国立公園 飯綱高原ノルディックウォーキング

自然豊かな飯綱高原に、昨年の夏、ノルディックウォーキングのJNFA公認コースがオープンいたしました。コースはトレイル、湖畔、ロードが入り混じりバラエティ豊かです。ノルディックウォーキングと自然を楽しみ仲間と親睦を深めて頂くイベントです。初めての方もインストラクターが丁寧に指導する初心者コース。また、経験者の方は5Km、7Kmのコースで豊かな自然を感じて頂けるコースを設定しました。

### イベント会場 大座法師池周辺

日 時 平成29年8月11日（金曜 祝日）  
9:30(受付) 10:00～スタート

集合場所 大座法師池 芝広場

募集人数 3Km 30名 5Km 30名 7Km 30名

講師 日本ノルディックフィットネス協会 インストラクター

参加費 無 料

レンタルポール有り（レンタル料500円・要予約）  
数量に限りがあります。早めの予約をお願いします。

#### 体験会タイムスケジュール

9:30～ 受付 ウォーミングアップ  
10:00～11:45 ノルディックウォーキング  
（初心者コースはレクチャーあり）  
11:45～12:00 クーリングダウン



**参加資格** 当日は健康な状態で参加できる人。  
**持ち物** 運動のしやすい服装及び靴・雨具・飲み物・帽子、タオル。  
**免責事項** 万一事故が発生の場合、応急処置以外の責任は負えませんので、ご了承ください。

主 催 飯縄火まつり実行委員会 NPO法人飯綱高原自遊楽舎  
問 合 せ 飯綱高原観光協会 TEL026-239-3185  
申込み先 信州ノルディックウォーキング協会

#### 山の日記念イベント ノルディックウォーキング 参加申込書

フリガナ		申込み日	年	月	日
氏名		コース	3Km	5Km	7Km
住所	〒	TEL・携帯			

FAXまたは郵送にてお申込み下さい。 郵送先 〒381-0051 長野市若槻団地4-68  
FAX 026-244-7513 信州ノルディックウォーキング協会