

# 信州 山の日イベント 参加者募集

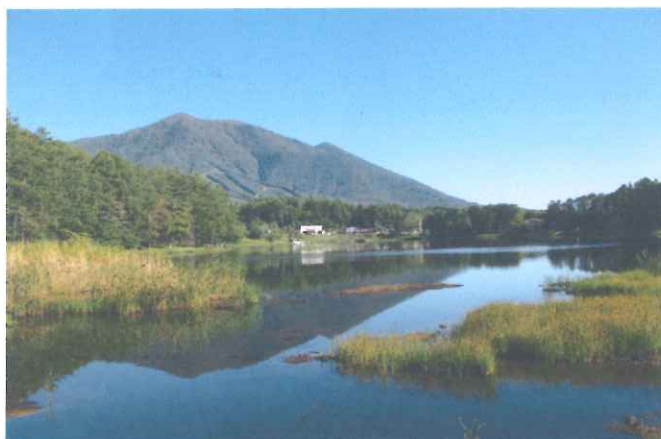
## もっと山と遊ぼう

### 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で、JNFA公認のノルディックウォーキングコースを歩きます。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。沢山のノルディックウォーカーとの出会いを楽しみにしています！

#### イベント会場 大座法師池周辺

日 時 平成 30年 8月 11日 (土曜 祝日)  
受 付 9:00~9:30 9:30~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。



#### 3Kmコース (初心者講習会)

9:30~ 9:45 ウォーミングアップ  
9:45~ 10:30 基本練習  
10:30~ ノルディックウォーキング  
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 飯綱火まつり実行委員会  
問 合 せ 飯綱高原観光協会 TEL 026 - 239 - 3185  
申込み先 信州ノルディックウォーキング協会 担当者 清水 090-4363-3785

#### 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		性別	男 ・ 女
氏 名		生年月日	<small>保険加入のため必要となります</small> 年 月 日 歳
住 所 〒		連絡先	
コース	<input type="checkbox"/> 3Km <input type="checkbox"/> 5Km <input type="checkbox"/> 7Km	レンタルポール	希望する (レンタル代500円です)

FAXまたは郵送にてお申込み下さい。

FAX 026-244-7513

郵送先 〒381-0051 長野市若槻団地4-68

信州ノルディックウォーキング協会