

岐阜市健幸スポーツチーム関連事業

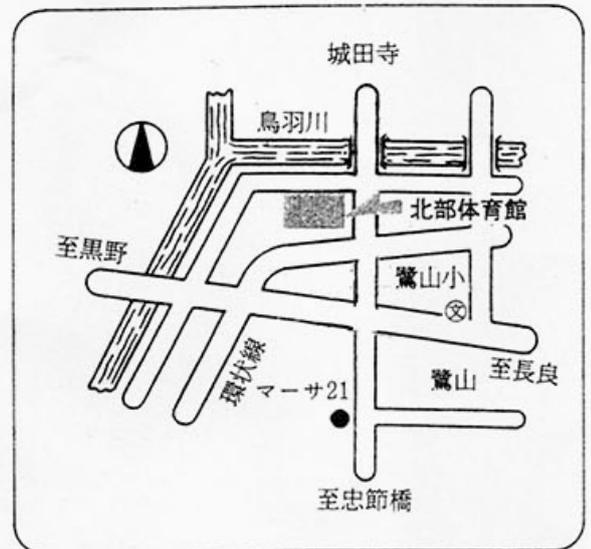
北部体育館秋の体育館デー

「岐阜市スポーツ推進計画」に基づく「岐阜市健幸スポーツチーム」の一環として、体育館を拠点に「歩く」をキーワードとした、誰もが気軽に参加できるウォーキングイベントを中心とする秋の体育館デーを開催します。

ノルディック・ウォーキングは老若男女が無理なく出来る安心、安全、簡単な効果的な運動です。近くの公園でも、少し離れた里山でも、足腰に不安のある方は家の中でも自分のペースで無理なく出来ます。

通常のウォーキングに比べ、足腰に負担が少なく、約40%アップの運動量、脂肪燃焼効果も大きいなど、誰でも実践できる最高の運動療法、健康美容維持法です。

日 時 平成25年11月10日(日)
 場 所 岐阜市北部体育館
 岐阜市正木1020-2
 TEL 058-233-2030
 FAX 058-233-4391
 時 間 受付 9:00
 開講式 9:30
 解 散 16:00頃
 内 容 ・ノルディックウォーキング講習会
 (募集定員100人)
 同時開催 ・卓球場無料開放
 ・トレーニング室無料開放
 参加費 無料(ポール貸出します。)
 参加資格 年齢・性別問いません(ただし身長135cm以上の方)
 募集人数 100人



講 師 岐阜県ノルディック・ウォーク連盟理事長 堀和夫
 服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・昼食
 申込方法 電話・FAXにて11月3日(日)までにお申込ください。

申込み・問合せ 岐阜市北部体育館
 岐阜市正木1020-2
 TEL058-233-2030 FAX:058-233-4391

主 催 岐阜市教育委員会
 (公財)岐阜市教育文化振興事業団



北部体育館ノルディックウォーキング講習会 参加申込書

体育館窓口、電話、FAXでお申込下さい。

11月3日（日）までに申込をお願いします。（当日参加はお受けできません。）

定員になり次第受付終了となります。

TEL 058-233-2030

FAX 058-233-4391

フリガナ 参加者氏名	性別	年齢	身長	住 所	レンタルポール
	男・女		cm	〒 TEL	希望 する・しない
	男・女		cm	〒 TEL	希望 する・しない
	男・女		cm	〒 TEL	希望 する・しない
	男・女		cm	〒 TEL	希望 する・しない

コースについて

講習後、畜産センターまで歩きます。（雨天の場合は体育館内で実施）

参加料

無料です。

レンタルポールについて

ノルディックウォークは2本のポール（ストック）を使用するウォーキングです。

ポールをお持ちでない方はレンタルポール（無料）を申込ってください。

飲食について

飲み物、昼食は各自で準備してください。

免責範囲

参加者は万全な健康管理のもとに参加してください。万一、歩行中に事故があっても、加入保険の範囲以外の責任は負えませんので、ご了承ください。

参加申込をもって自己責任での参加とみなします。

参加申込書に記入頂いた個人情報、イベント運営にのみ使用します。

大会中の映像・記事・記録等の肖像権は主催者側に帰属することをご了承ください。

お願い

競争ではありません。自然をゆっくり満喫しながらウォーキングを楽しんでください。

一般道を歩く場合があります。交通ルールを守り、横に広がらず縦一列で歩きましょう。

環境保全にご協力をお願いします。（ゴミは各自でお持ち帰りください。）

スマートウエルネス

健康づくりウォーキングマップ

常磐

「歩こう 四季を感じながら」

編集／常磐地区健康づくりマップ策定委員会
発行／岐阜市（平成24年7月）



トイレ：トイレ ベンチ：ベンチ 水飲み場：水飲み場

コース名	距離	時間	消費カロリー
上土居コース	A 約4.0km	約50分	約170kcal
打越コース	B 約2.5km	約35分	約110kcal
城田寺コース	C 約4.0km	約50分	約170kcal
椿洞コース	D 約3.5km	約45分	約150kcal
鳥羽川コース	E 約3.0km	約40分	約130kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています