

## 「ノルディックウォーキング基礎講座」

新函館北斗駅前土曜日に合わせてノルディックウォーキングの基礎講座を開催致します。  
世界的に効率の良い全身運動となっておりますので皆様の参加をお待ちしております。

日 時 第1回開催 平成30年8月25日(土)  
第2回開催 平成30年9月15日(土)

受 付 10:00~10:10

開講式 10:20

講習会 10:30~11:30

場 所 新函館北斗駅周辺(駅前広場)

受 付 駅1階「イベントスペース・北斗の拳銅像横」

対 象 一般市民(小学生以下は保護者同伴)

定 員 1回の開催人数15名(定員になり次第締め切り)

講 師 全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員

参加料 無 料(ポール無料貸し出し)

申 込 参加申込書に記入して事務局に申し込んでください。

締 切 り 第1回 8月17日(金) 第2回 9月7日(金)

申込先 (一社)北斗市観光協会 事務局・佐 伯 電話77-5011 FAX 77-5012

服 装 運動が出来る軽装、帽子、タオル、水分の準備が必要

その他 参加中のけがなどは各人の責任でお願い致します。(健康保険証等をご持参ください。)



主 催 一般社団法人北斗市観光協会

### ノルディックウォーキング基礎講座参加申込

参加希望日に〇印 第1回 8月25日(土) 第2回 9月15日(土)

フリガナ		性 別	生年月日		
氏 名		男・女	年	月	日 才
住 所	〒				
電話番号		携帯番号			
ノルディック経験	有 ・ 無	ポールレンタル	要 ・ 不要	身長	cm
その他(参加するにあたり確認したいことがあればご記入下さい。)					

\* ご記入頂きました個人情報につきましては、適正な収集・利用・保護を図るとともに、厳正な管理を致します。