

ノルディックウォーキング体験と健康測定

令和4年12月4日(日)

【参加するには、どちらも**事前申込**が必要です】



長十小学校内で基本講習の後、
近郊をウォーキングします



ノルディックウォーキング体験

午前9時10分から (12時頃終了予定)
受付 午前9時から9時10分

参加費 : ￥100 (当日持参)
持ち物 : タオル・飲み物など

ポールは貸出致します

集合場所 長岡第十小学校
西門入ったところ

出来るだけ徒歩でお越しください
(自転車のみ可)



健康測定 インボディ測定他

場 所：開放センター(長十小グラウンド内)

参加費： ￥100 (当日持参)

ノルディックウォーキング体験
参加者はセットで￥150



測定実施時間

- ① 9:30～10:30
- ② 10:30～11:30
- ③ 13:00～14:00
- ④ 14:00～14:30

申込書に
ご希望番号を
ご記入ください

かたよりが有った場合はご希望に添えない場合
もあります

*インボディ測定は裸足でおこないます

裏面もお読みください!

参加申込・
お問い合わせは...

締め切り 11月18日(金) 厳守

お問合せ：実行委員会事務局(伊藤)
090-3488-4579

- ① 下記の参加申込書に記入し、075-963-5550へfaxする
- ② メールで申し込む clubten.nagaokakyo@gmail.com
申込書記載内容をお知らせください
- ③ 校区スポーツデー開催時に長十小体育館前に持参
(11月13日(日) 午前10時～午前11時まで)

ノルディックウォーキング体験 参加申込書

参加者氏名 才代

住所

電話番号

ノルディックウォーキングの経験は
・有る ・初めて

健康測定 参加申込書

参加者氏名

住所

電話番号

ご希望の時間帯 ・いつでも良い
第1希望 () 第2希望 ()