

平成28年10月25日

青森市政記者会 様

青森市市民政策部
市民協働推進課長


「ノルディック・ウォーク」の取材について

このことについて、下記のとおり開催されますので、取材及び報道をよろしくお願
いします。

記

- 1 開催日時 平成28年11月3日(木) 9:00~11:00
(8:30 受付開始)
- 2 集合場所 三内丸山市民館前駐車場(青森市大字三内字丸山186)
- 3 主催・問合せ先 あんずましい三内地域を目指す会
会長 木立 精一(080-1800-4758)
- 4 内容 別紙のとおり

青森市 市民政策部 市民協働推進課
担当：副参事 白川
主事 西村
電話：017-734-5231



ノルディック・ウォークは2本のポールを歩行の補助として使うため、通常のウォーキングに比べ膝や足首の関節にかかる負担が軽減されます。
またポールを使うことにより上半身の筋肉も積極的に使われ運動効率アップが期待できます。
より楽しく、より効果的に、より安全にノルディック・ウォークができるようにアドバイスします。

あんずましい三内地域を目指す会 主催

ノルディック・ウォーク

～豊かな人生をおくれるように健康な体づくりを～

参加料
無料
先着20名

2016年 **11月3日**(祝・木)9時スタート

集合場所:三内丸山市民館前

コース:リバーランド・三内丸山遺跡・運動公園(約4～5km)

※ 申込締切日10月25日(火)。申込み多数の場合は先着順となります。

※ 小雨決行。天候により雨具をご準備ください。

※ ポールをご用意しております。

※ 運動に適した服装、シューズ、帽子、手袋、タオル、飲み物持参。

スケジュール

8:30 受付開始 目標心拍数と血圧測定 ➤ 9:00 準備体操 ノルディック基本レッスン ➤ 9:30 ウォーク開始 途中で心拍数を測定 ➤ 10:50 ストレッチ 11:00 終了

指導員

全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員

主催

あんずましい三内地域を目指す会

お申込み お問合せ

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森橋本3-2-6 TEL090-6850-3723

TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704

お申込みは電話やFAX(裏面専用紙)で、10月25日までにお申込み下さい。



あんずましい三内地域を目指す会主催

11月3日実施 参加申込書

FAX番号 017-752-6704

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯		
ポールレンタル の有無	・ レンタルする ・ レンタルしない		

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯		
ポールレンタル の有無	・ レンタルする ・ レンタルしない		

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯		
ポールレンタル の有無	・ レンタルする ・ レンタルしない		

◆ ノルディック・ウォーク参加条件

- ※ 全てのコースにおいて、妊娠中の方、飲酒および酒気帯びの方はご参加いただけません。
- ※ 体質改善のための企画としてご案内しておりますが、すでに参加に支障を生じる持病・疾患のある方は、ご参加いただけません。（腰痛、むちうちなどの持病が悪化した場合、保険の対象外となります。）
- ※ 悪天候の場合は中止する場合がございます。その場合は当日朝7時までにお電話でご連絡いたします。
- ※ 集合場所等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

お申込み
お問合せ

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森橋本3-2-6 TEL 090-6850-3723
TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704