

岩屋堂ノルディックウォーク!

《開催要項》

1. 主催 総合型地域スポーツクラブ「若桜クラブ」
2. 日時 7月28日(土)
 - 9:00～ 受付・体操・説明
 - 10:30～ 岩屋堂着
 - 11:00～ 岩屋堂発(バス 11:06 発)
 - 12:30～ 終了
3. 会場 第2町民体育館集合・解散
4. コース 片道コース(6.5km) 復路バス、往復コース(13km)
5. 趣旨 自分の体力に合わせて運動強度を調整し、自分の自由な時間を活用しながら体を動かすことができるノルディックウォークを通して、スポーツの日常化を図る。
6. 内容 ノルディックウォークの動作、不動院岩屋堂大祭参拝
7. 参加資格 各自保険に加入済みの方に限ります。(スポーツ保険承ります。)
8. 参加料 300円(クラブ会員100円)+片道コースの方バス代100円
(ノルディックポール貸出希望者+200円【クラブ会員0円】)
9. 申込み 住所・年齢・氏名・連絡先・用具(ノルディックポール)の貸出希望を記入の上、若桜クラブ事務所までご連絡ください。
FAX: 0858-71-0254 Mail: wakasa.club@sirius.ocn.ne.jp
7月20日(金)締切(貸出は、先着12名)
10. その他 不明な点は、若桜クラブ事務所 71-0253、
または、090-1010-9676 前住までご連絡ください。



ノルディックウォーク参加申込書

氏名	フリガナ	男・女	年齢	才
住所	〒	連絡先		
ノルディックポールの貸出希望	あり・なし		コース選択	
スポーツ保険加入希望(※)	あり・なし		片道・往復	

※中学生以下…800円、高校生、65歳以上…1,200円、一般…1,850円