

# 名栗シニア自然塾

## ～名栗の森でノルディックウォーキング体験～

### 参加の手引き



平成 29 年 6 月 10 日 (土)

埼玉県立名栗げんきプラザ主催事業「名栗シニア自然塾」のお申込みありがとうございます。第 1 回目の「名栗の森のノルディックウォーキング体験」の詳細です。ご確認ください。

#### ノルディックウォーキングとは？

クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」。フィンランドでの発表後、たちまち誰でもできる運動として広まり、現在ではドイツ、オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも 5 分～10 分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

#### 1. 集合・解散について

○集合：10:00 名栗げんきプラザ (9:30 より受付開始)

※9.交通案内をご参照のうえ、余裕を持ってお越しください。遅れる場合は、名栗げんきプラザまでお電話にて、ご連絡ください(名栗げんきプラザ：042-979-1011)。

○解散：15:00 名栗げんきプラザ

#### 2. 活動について

ノルディックウォーキングを基本から学ぶ1日です。日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクターの講師をお招きしています。名栗の森でのノルディックウォーキングを楽しみましょう。

時間	内容
9:30	受付開始
10:00	オリエンテーション
10:30	講義：ノルディックウォーキングとは ノルディックウォーキングの効果など 実習：ポールの使い方、歩き方
12:00	昼食（お弁当持参）
13:00	名栗の森でノルディックウォーキング体験
14:30	振り返り
15:00	解散

※小雨決行

※天候、現地の状況により中止または、スケジュールを変更することがあります。

#### 3. 服装・持ち物・靴

活動しやすい服装・帽子(※6. 注意事項をご参照ください)、雨具(上下分かれたもの)、お弁当、水筒、靴はハイキングシューズ

#### 4. 参加費

一人 18,000 円 (年間コース参加費)

参加費には、活動費、保険料などが含まれています。

※ **6/2 (金) まで**に下記の口座へ参加費をお振込みいただき、当日は明細書をご持参ください。

※ 振込手数料が発生する場合はお申込者のご負担とさせていただきます。

○郵便局で口座間送金される場合

郵便局ゆうちょ銀行 (口座番号) 10310-82896501

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

○一般金融機関からゆうちょ銀行口座へお振込みされる場合

(金融機関) ゆうちょ銀行 (店名) 〇三八 (ゼロサンハチ)

(店番) 038 (口座番号) 普通 8289650

(口座名義) 埼玉県立名栗げんきプラザ

お申し込み後にキャンセルされる場合、下記のとおりキャンセル料をいただきます。

## 5. キャンセルについて

日時	金額
5/27(土)の17時～6/6(火)の17時まで	参加費の10%
6/6(火)の17時～前日の17時まで	参加費の50%
前日の17時以降～参加当日 or 途中帰宅	全額

## 4. 保険について

当所主催の事業は保険加入しており、その範囲内で保証されます。それ以上については、参加者個人が負担します。

## 5. 活動報告

プログラム終了後は、活動の様子を当所ホームページ内のブログに掲載いたします。ぜひご覧ください。

※ 当日の活動写真を当所のパンフレット、ホームページ等に使用する場合がございますので、不都合がある場合は受付時お申し出下さい。

## 6. 注意事項

野外活動時の服装について

安全に活動するため、以下の点に留意してください。

- ・帽子・長袖・長ズボン・靴下を着用し、できるだけ肌の露出を避けるようにしてください。
- ・黒の衣服はさけてください。(ハチの攻撃を避けるため)
- ・香水や整髪料など、香りの強いものの使用はさけてください。(ハチなどがよってこないように)
- ・気温にあわせて着脱できるような服装をお勧めします。

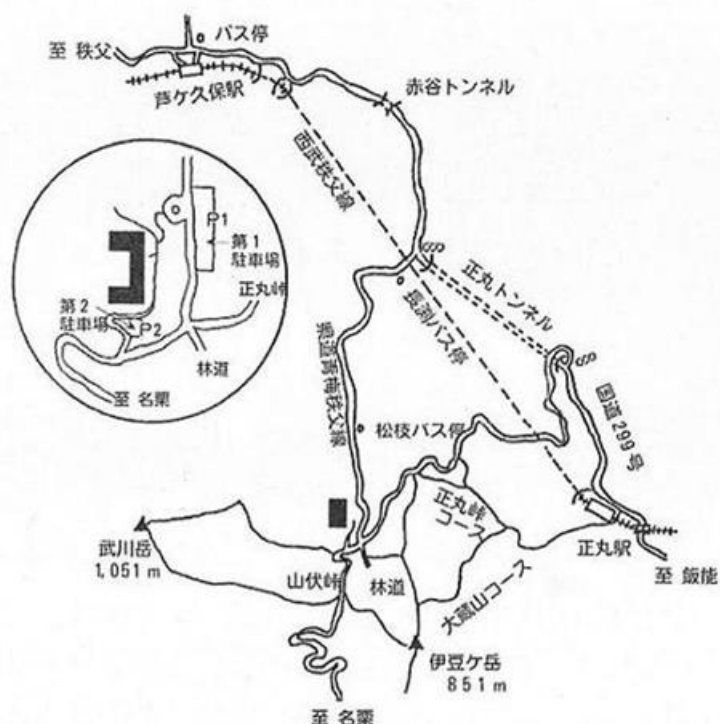
## 7. 交通案内

○自家用車

国道299号、正丸トンネル秩父側の信号を名栗・青梅方面へ曲がって約4km。または県道53号、飯能市名栗から山伏峠を越えて約20分。

○電車/タクシー

- ・連絡電車をご利用の方は、西武秩父線芦ヶ久保駅までお越しください。
- ・駅からは、タクシーで名栗げんきプラザまできていただくことになります。
- ・タクシーを希望される方は、参加確認書に記入してご提出ください。



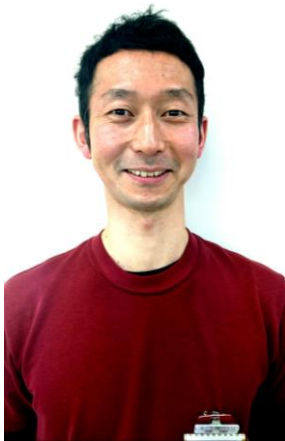
※ご質問やご不明な点等ございましたら、下記連絡先までご連絡ください。

スタッフ一同、皆さまにお会いできることを楽しみにしております！

埼玉県立名栗げんきプラザ（担当：関谷・濱中）〒357-0111 埼玉県飯能市上名栗1289-2

TEL：042-979-1011 / FAX：042-979-1013

ホームページ：[www.naguri-genki.com](http://www.naguri-genki.com) / メール：naguri@tokyu-com.co.jp



講師： **成田 壮** 氏（ひだまり山荘所沢店店長）

日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)上級インストラクター

高校で部に所属し、登山やトレイルランニングを愛好。  
登山用具専門店「ひだまり山荘」所沢店(所沢西武5F)店長。  
所沢店はノルディックウォーキングにも力を入れており、月に  
1度行っている「ノルディックウォーキングを楽しむ会」は、  
ことしで開催9年目を迎え、スタートから講師を努めている。