

名栗シニア自然塾 公開講座 ～ノルディックウォーキングで新緑の森散策～ 参加の手引き

平成30年5月21日(月)

この度は、埼玉県立名栗げんきプラザ主催事業「名栗シニア自然塾 公開講座～ノルディックウォーキングで新緑の森散策～」にお申し込みいただきましてありがとうございます。以下、参加の手引きをお読みいただき、当日までのご準備をお願いします。



ノルディックウォーキングとは？

クロスカン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「スキークロウク」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。

※ノルディックウォーキングのポールはトレッキング(山用)のポールとは違うものです。

1. 当日までに

① 参加確認書・参加同意書の送付

「参加確認書・参加同意書」を名栗げんきプラザのホームページ (<http://www.naguri-genki.com>) よりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、E-Mail、郵送またはFAXでご返送ください。

送付期限：5月17日(木)まで(募集締め切り日から1週間以内)

※参加同意書に押印できない場合は、当日、印鑑をご持参ください。

※FAXの場合は送付後、確認の電話連絡をしてください。

※提出期限までに参加確認書・参加同意書のご提出と参加費のご入金を確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

② 参加費のお振込み

参加費 1,000円(1名)

※参加費には、プログラム費用・保険料が含まれています。

振込期限：5月17日(木)(募集締め切り日から1週間以内)

下記の口座に参加費をお振込ください。

○ 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

※参加費の振込手数料は、お申込み者において、ご負担ください。

※参加費の振り込みの際は、振り込み名義人の欄にイベント番号「04」と参加代表者の氏名を入力してご入金ください。(例:「04 ナグリ タロウ」)



③ 食物アレルギーについて

食物アレルギーや食事制限のある方は、参加確認書にご記入ください。

2. 集合・解散

○集合：5月21日（月）10:00 名栗げんきプラザ プレイホール（受付 9:30～）
※10:00～開始します

○解散：5月21日（月）15:00 名栗げんきプラザ

※電車をご利用の方は「6. 交通案内」を参照し、確認書の「交通手段」にご記入ください。
※遅れる場合は、お電話でご連絡ください。電話番号 042-979-1011（名栗げんきプラザ）

3. スケジュール（予定）

時間	内容
9:30	受付開始
10:00	オリエンテーション及び名栗シニア自然塾のガイダンス
10:30	講義：ノルディックウォーキングとは 実習：ポールの使い方
12:00	昼食（お弁当持参）
13:00	実習：ノルディックウォーキングで新緑の森散策
14:40	ふりかえり、まとめ、名栗シニア自然塾案内
15:00	解散

※雨天決行（大雨の場合は館内で実施します）

※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。

4. 持ち物・服装

持ち物	備考
お弁当・水筒	水分補給に必要です。 ペットボトル飲料でもかまいません。
マイカップ	
タオル	
活動しやすい服装	動きやすい服装でお越しください。
帽子	
雨具	上下セパレートのもの。
靴	ハイキングシューズ
ノルディックウォーキング用 ポール	お持ちの方（トレッキングポールとは違うものです） ※お持ちでない方は貸出いたします（無料）

5. 保険について

万一、キャンプ中に事故・ケガが発生した場合、
当所で加入している保険の範囲内で対応させていただきます。

6. 交通案内

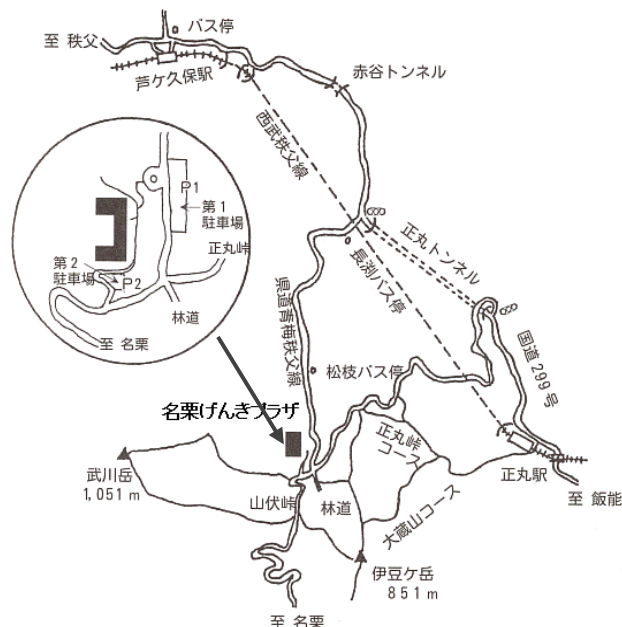
○自家用車

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 4 km。
または県道 53 号、飯能市名栗方面から約 30 分。

○電車（西武秩父線） 芦ヶ久保駅下車

電車利用の場合、駅からはタクシーでの移動となります。不明な点などございましたら名栗げんきプラザまでお問い合わせください。

【片道タクシー1台（4人乗り）2,580円】



7. キャンセルについて

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。

日時	キャンセル料
4 日前(5/17)の 12 時まで	〇
4 日前(5/17)の 12 時～前日(5/20)の 17 時まで	参加費の 50%
前日(5/20)の 17 時以降	参加費の 100%

※参加費の返金の際、振込手数料はお客様にご負担いただきます。

※お振り込み先の情報については、キャンセルを承る際にお聞きします。

※当日キャンセルの連絡は E メール等ではなく必ずお電話でお願いします。

8. その他

○活動中の写真や動画を当所のホームページやチラシなどの広報に使用することがあります。写真や動画の使用に関して、ご都合が悪い場合は、参加確認書の【スタッフへの希望】欄に記入いただき、事前にご連絡ください。

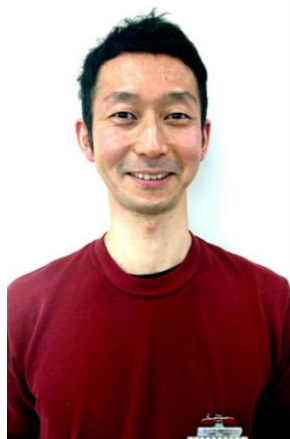
以下、参加の手引きをお読みいただき、当日までのご準備をお願いします。

ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011【担当：関谷】までご連絡ください。

スタッフ一同、皆様にご一緒することを楽しみにしています！

【問合せ先】埼玉県立名栗げんきプラザ 〒357-0111 飯能市上名栗 1289-2

TEL : 042 (979) 1011 FAX : 042 (979) 1013 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、こととして開催10年目を迎え、スタートから講師をつとめている。