

# ウォーキングセミナー 開催要項

1. 目的 メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善に効果の高いウォーキングの習慣化の一助とする。
2. 主催 特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか
3. 後援 新潟市
4. 開催日 平成29年10月28日(土) 13:30~16:00
5. ところ 豊栄総合体育館発着 ウォーキングコース(5.3km)
6. 内容 健康運動指導士が、ウォーキングの指導や正しい運動方法などをわかりやすく説明し、参加者の運動の習慣化を目指します。
7. 定員 20人(先着順とします。)
8. 参加資格 小学生以上 ※中学生以下の参加は保護者の方の同伴が必要となります。
9. 参加費 500円 ※保険料・飲み物代込
10. 日程

13:00	受付
13:30	セミナー開始(豊栄総合体育館 第一会議室) ～ウォーキングに関する座学・実技～
14:10	ウォーキング開始
15:50	ウォーキング終了・解散

11. 装備 動きやすく、気候に合わせた服装・履き慣れた運動靴・タオル・携帯電話
12. 随行者 ハピスカとよさかスタッフ
13. 申し込み 10月25日(水)までに参加費を添えて豊栄総合体育館窓口へ  
お申し込み先: 豊栄総合体育館  
TEL:025-386-7511 FAX:025-386-8787

## 14. その他

- (1) 高血圧、腰痛、膝痛などの持病がある場合は、主治医にご相談の上、参加ください。
- (2) ウォーキングは1km10~12分程度の速度で歩きます。
- (3) 申し込み期限以降の参加者の都合によるキャンセルについては、参加費の払い戻しはいたしません。
- (4) 少雨決行。開催の可否は、当日12時30分以降に豊栄総合体育館へご連絡ください。
- (5) 歩こう NIIGATA 大作戦ウォーキングイベントスタンプラリー対象事業に申請予定です。  
「歩こう NIIGATA 大作戦」<http://www.aruko-daisakusen.com/>

## お問い合わせ

新潟市豊栄総合体育館 担当: 箕輪

950-3322 新潟市北区嘉山488-3

TEL: 025-386-7511 FAX: 025-386-8787

お申し込み先：新潟市豊栄総合体育館

TEL 025-386-7511

FAX 025-386-8787

締め切り：10月25日(水)

## ウォーキングセミナー参加申込書

No. \_\_\_\_\_

太枠内をご記入ください

※ 参加申込書に記載された個人情報については、ウォーキング事業のみの利用とさせていただきます。

※ 携帯電話をお持ちの方は必ずご記入ください。

ふりがな		男		T	
氏名		女	生年月日	S	年 月 日
住所	〒				
電話番号	(自)	—	—		
	(携)	—	—		
現在の運動習慣	<input type="checkbox"/> 定期的に運動をしている（週1回以上） <input type="checkbox"/> 不定期だが運動をしている（月1回～3回） <input type="checkbox"/> 運動をしていない（月1回以下）				

職員記入欄

受付日	対応者	参加費 (500円)
/		受領日： /