



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 NPO 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30年10月13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)
※裏面コース図参考
6. 内容 ウォーキングのポイントを解説し、実際にウォーキングコースを歩きます。
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	ウォーミングアップ、ウォーキング開始
15:50	ウォーキング終了、クールダウン後解散

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10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。

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 FAX025-386-8787
--

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10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

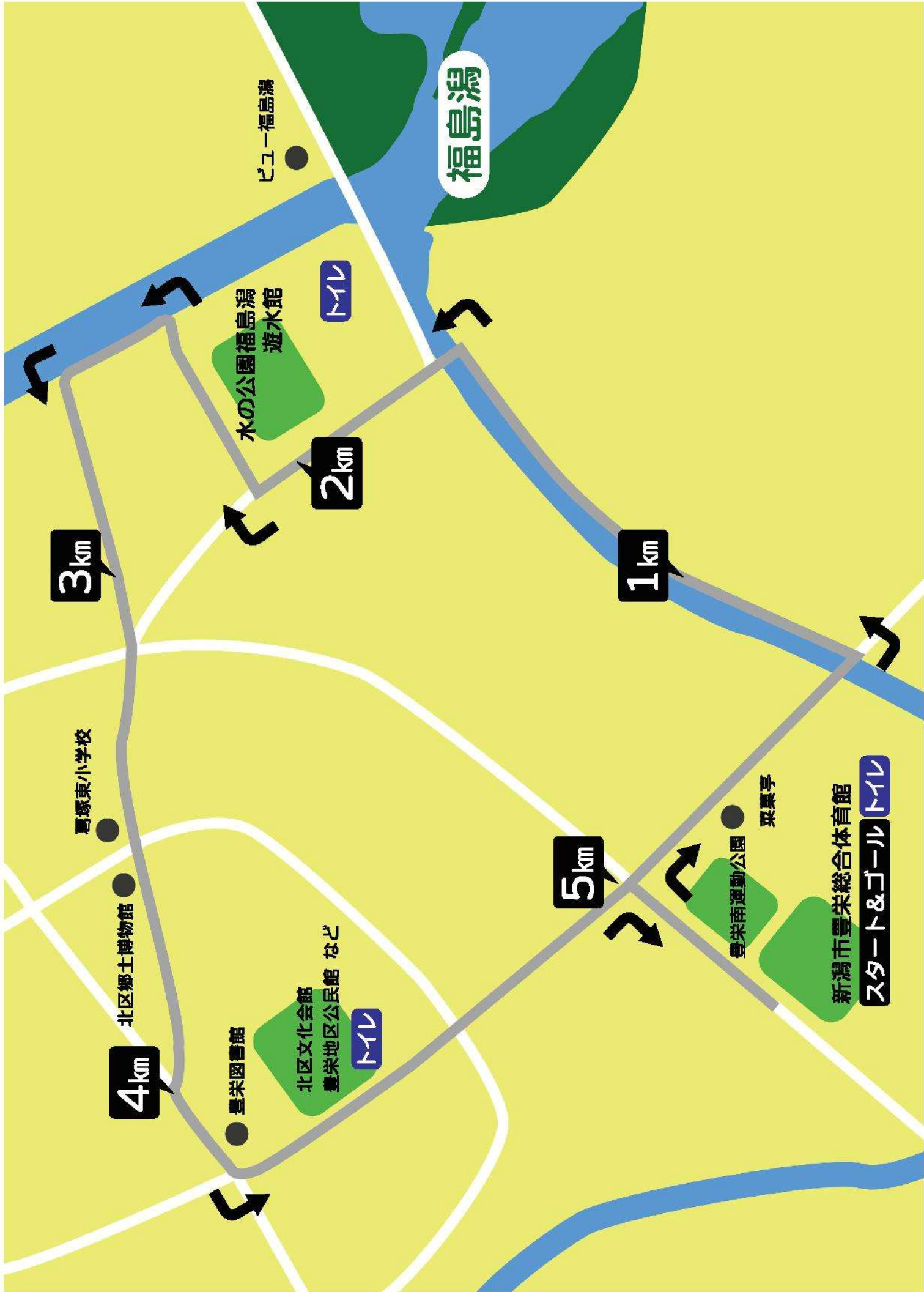
※ 参加申込書に記載された個人情報についてはウォーキング事業のみの利用とさせていただきます。

※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： /



福島潟

ビュー福島潟

水の公園福島潟
遊水館

トイレ

2km

1km

3km

高塚東小学校

北区郷土博物館

4km

豊栄図書館

北区文化会館
豊栄地区公民館 など

トイレ

5km

豊栄南運動公園

菜葉亭

新潟市豊栄総合体育館

スタート&ゴール トイレ