

ノルディックウォーキング & ストレッチ教室

ノルディックウォーキングで、4つのうれしい効果が期待できます！

2本のポールを使って歩くことで全身運動を行い、体力アップや健康維持を図りましょう。

① 姿勢が良くなる

ポールを持つことで自然と姿勢が整い、呼吸が深くなります。

② ポールを使用して歩幅UP!!

歩幅が広がることで大きな筋肉を効果的に使い、筋力の維持・向上も期待できます。

③ 肩こりの解消

両腕を動かすので、血行が良くなり肩こりの軽減に繋がります。

④ ひざ・腰の負担軽減

下半身への負担が減り、長い距離も楽に歩けます。リハビリにもおすすめです！

ポールの貸出しを行いますので、道具がなくても大丈夫です!!
初めての方でも安心してご参加いただけます。

開催日程

11/10・17、12/1・8・15（火曜日）

※天候や施設の都合等により、中止または変更となる場合があります。

時間

10時00分～11時30分

場所

園路&宿泊研修所大ホール

対象・定員

原則16歳以上 30名

参加費

3,500円（全5回）

募集期間

9月29日（火）～10月20日（火）



令和4年開催時の様子

【お問い合わせ先】

千葉県総合スポーツセンター スポーツ教室担当まで

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地 TEL:043-290-8502（月曜休所日:月曜祝日の場合は翌平日）

HPでも確認できます ⇒ 「千葉県総合スポーツセンター」で検索！

HPIはこちら↓



- ノルディックウォーキング&ストレッチ教室 申込方法 -

①応募（締切日必着）

■メールの場合

ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp

上記アドレス宛に必要事項を入力して送信

※事務局からの確認メールをもって申込受付完了となります。（5日以内に返信）

■往復はがきの場合

●往信はがき内容

- 1) 教室名
- 2) 郵便番号・住所
- 3) 氏名（ふりがな）
- 4) 性別
- 5) 年齢（生年月日）
- 6) 電話番号

●返信はがき内容

応募者宛先を明記

■受付窓口の場合

●85円官製はがき

（結果通知メール 希望しない方）持参
応募者宛先明記+下記申込書記入

窓口：スポーツ科学センター2階
1階トレーニングルーム受付へ
（受付時間 9:00～17:00）

同居家族で同じ教室に申込みの場合、
同時抽選として1回（枚）の申込みが可能
※受講希望全員分の必要事項を
ご記入下さい。

②結果通知（10月下旬頃）

（メール/返信はがき/官製はがき）

◎当選の場合→③へ

×落選の場合→メール または はがきの内容をご確認下さい

◎募集期間終了後、申込多数の場合は抽選となります。
（先着順ではありません）
また、定員に満たない場合は
教室の開催を検討する場合があります。

③参加費納入

⇒銀行振込のみ

指定口座へお振込み下さい。

（振込手数料は受講者負担）

不備等がある場合のみ教室担当より連絡します

◎参加費納入後の返金・欠席分の振替は致しません。
参加者都合による欠席やキャンセルに対する返金は
致しかねます。

教室参加

～ 教室参加に必要な持ち物 ～

- その1 ポール（持っている方）
- その2 室内シューズ（雨天時）
- その3 飲み物
- その4 タオル
- その5 やる気



たくさんのご応募
お待ちしております！！



【プライバシーポリシー】

教室を受講する際に記入していただいた個人情報、必要な場合（保険清算含む）を除き、
その他の目的には利用いたしません。また、応募はがき、受講申込用紙、同意書、受講者名簿等、
個人情報が記入してあるものにつきましては、教室終了後速やかに廃棄、又は消去するものといたします。

【保険について】

主催者側で「レクリエーション傷害保険」に加入しておりますので、安心して受講していただけます。
（保険料は、参加費に含まれております。）

- キリトリ -

令和8年度第3期 ノルディックウォーキング&ストレッチ教室申込書

住所	〒 -		
ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		TEL	- -
生年月日	年 月 日 () 歳		
メール (希望の方)	※PCメール受信可能なアドレスを記入下さい		