

# ノルディックウォーキング & ストレッチ教室

～スポーツセンター内の景観も楽しみながら歩きましょう！！～

※新型コロナウイルス感染予防等により、変更・中止となる場合があります。

**ノルディックウォーキングには色々な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

ポールを持って歩くことにより、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。



## ② ポールを使うと歩幅がUP!!

## 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が少なくなります。

## ④ ひざ・腰の負担軽減

下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になります。リハビリにも効果的です。

**ポールの貸出しを行いますので、  
道具がなくても大丈夫!!**

### 開催期間

9月27日～12月6日 全8回 火曜日

(9/27、10/4、11・25、11/1・22・29、12/6)

### 時間

9時20分～10時50分

### 場所

千葉県総合スポーツセンター内

スポーツ科学センター4階アリーナ&園路

### 対象・定員

原則16歳以上 30名

### 参加費

4,800円 ※参加費・納入方法等 変更となる場合があります。

### 募集期間

**8月9日(火)～8月30日(火)**

—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)

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！



# 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](mailto: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

※63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

(受付時間 9時~17時)

1階トレーニングルーム(9時~20時)

## ②結果通知(9月上旬頃)

(返信はがき/官製はがき/メール)

- ◎ 当選の場合→③へ
- ◎ 落選の場合→はがきまたはメールの内容をご確認下さい

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。

◎ 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)

※新型コロナウイルス感染状況を鑑み、  
参加費・納入方法等が変更となる  
場合があります。

教室参加

【プライバシーポリシー】教室の受講申込に係る個人情報(必要な場合(保険手続き等を含む)をのぞき、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します。

【スポーツ教室の保険について】千葉県総合スポーツセンターのスポーツ教室は、主催者側で「レクリエーション傷害保険」に加入していますので、安心して受講できます。(保険料は、参加費に含まれます)

## 教室参加に必要な持ち物

- その1 マスク 
- その2 ポール(お持ちの方) 
- その3 室内専用シューズ(雨天時) 
- その4 飲み物 
- その5 タオル 
- その6 やる気 

## 【参加にあたっての注意事項】

- ・ マスクの着用・利用前後の手洗い、うがいに協力下さい
- ・ 教室前に検温、体調確認をします
- ・ 更衣室のご利用は極力お控え下さい
- ・ 適宜水分補給をお取り下さい
- ・ 講師、スタッフが体調不良の際はレッスンを中止または日程等変更が生じる場合があります



※その他、感染予防のため参加における遵守事項や主催者の指示に従って下さい。

キリトリ

## 令和4年度第3期 ノルディックウォーキング教室申込書 ※PCメール受信可能なアドレスを記入下さい

住所	〒		
ふりがな 氏名		性別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日( )歳	TEL	- -
メール (希望の方)	※		