

ポールを使った ウォーキング体験会

1回につき
参加費500円
定員10名



～全身運動で心も体もリフレッシュ!～

9/9 **土** 10/14 **土** 11/11 **土**

開催場所 講義: 仙台市民会館会議室
実技: 仙台市西公園SL広場

対象者 仙台市民および仙台市に
通勤通学されている方など

2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」の体験会です
JNFA公認インストラクターが指導いたします

【ポールを使う効果】

- ・上半身も使うことでエネルギー消費量がアップする
- ・目的や体力に合わせて運動強度を変えられる
- ・足腰や膝の負担を軽減できる

【こんな方におすすめ】

- ・ウォーキングでは物足りないがランニングはきつい
- ・簡単に始められて継続できる運動を探している
- ・生活習慣病予防や健康増進を図りたい



主催: みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)

お問い合わせ、お申込みは
ホームページまたはメールで
メールアドレス info@mn-net.org

ホームページ

みちのくノルディック | 検索

<https://mn-net.org/>



ノルディックウォーキング体験会募集要項

■日程:2023年9月9日(土)、10月14日(土)、11月11日(土)
3回シリーズではありません。ご都合の良い日にご参加ください

■会場:講義 トークネットホール仙台(仙台市民会館)会議室
実技 仙台市西公園SL広場

■対象:仙台市民および仙台市に通勤通学されている方など

■募集定員:各回10名(先着順)

■参加費:1回につき500円/人(傷害保険料、貸出ポール代含む)
※参加費は当日頂戴いたします

■申込方法:

メールタイトルを「ウォーキング体験会申込み」とし

①お名前 ②ご年齢 ③ご住所 ④電話番号 ⑤参加希望日(複数可)
を右のメールアドレスまでお送りください。 info@mn-net.org

■申込期間:開催日の3日前まで受付(ただし定員になり次第締切り)

■当日受付:トークネットホール仙台(仙台市民会館)会議室

■服装:帽子、運動しやすい服、運動シューズ、マスクは任意

■持ち物:水分補給用ドリンク、汗拭き用タオル、ウエストポーチやリュック

■タイムスケジュール(予定)

9:30~10:00 参加者受付、ポール長さ合わせ

10:00~10:30 開会式、座学(ノルディックウォーキングとは)

10:45~11:45 屋外でポールを使った歩き方のレッスン

レッスン後、公園内を1~2km程度歩きます

11:45~12:00 閉会式、解散

■雨天の場合:小雨決行。雨天時は会議室または屋根のある場所で行います。
荒天により道路事情や公共交通機関の運行に支障が出る恐れがある
場合は中止とし、前日19時までにMN-netの公式HPに掲載します。

MN-net公式HP <https://mn-net.org/>

■お問合せ:みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)

メールアドレス info@mn-net.org

■免責事項・同意事項

申込者は、参加申込み受付をもって【免責事項・同意事項】に「同意」となることをご承知おきください

1. 申込者は新型コロナ感染症対策のため参加前にセルフチェックを行い、当日は主催者の指示に従います
2. 申込者はイベント中の事故補償のために団体保険(傷害保険)に加入することに同意します
3. 主催者はイベント中の貴重品の紛失、盗難等に対して一切の責任を負いません
4. 主催者はイベント中の事故は加入している保険の範囲内で対応します。それ以外の一切の責任を負いません
5. 主催者は自然災害、事件、事故等によるイベント中止の場合、参加料の返金を致しません
ご自身の都合によるキャンセルについても返金致しません
6. イベント中に撮影した映像等は、新聞、雑誌、インターネット等に掲載する可能性があることをご了承ください