



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2015 仙台元気塾交流企画



新緑ウォーク

新緑の美しい季節です。秋保の自然の中を気持ちよく歩いてみませんか？
カラダを動かした後は温泉でゆっくりしましょう!!

日時：平成27年 6月7日(日)
9:30 ~ 15:00

定員：70名

場所：秋保温泉「ホテルクレセント」
※ホテルの駐車場をご利用いただけます
※JR愛子駅から送迎バス有り
(詳しくはお問合せください。)

参加費：塾生 3,900円(税込)
一般 4,700円(税込)
昼食代・入浴税・傷害保険料・送迎費を含む
※NWボールレンタルあり 別途310円(税込)

締切：5月28日(木)
※ご入金も締切までにお済ませください

当日のスケジュール

9:30 開会・準備運動等
10:00 コース歩行開始

【体力に合わせてコースを選べます!】

A(約3.5km)：のんびりゆったりコース
B(約6km)：アクティブコース
C(約8km)：チャレンジハードコース

12:30 昼食
13:30 フリータイム・入浴
15:00 解散

ノルディック
ウォーキング
でのご参加も
大歓迎!



*雨天時は体育館での特別プログラムとなります。
*日程・内容など変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆◆ お申し込み方法 ◆◆

事前にお電話かFAXで参加お申し込みの上、参加費を受付
カウンターでお支払いいただくか、下記口座へお振込み
ください。※裏面が申込用紙になっています

郵便払込【口座番号】02250-0-79726
【加入者名】東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室
※通信欄に《新緑ウォーク》とご記入ください
※一度納入頂いた参加費の返金は出来ませんのでご了承ください

事前の
お申し込み・
ご入金
が必要です

【お申し込み・お問合せ】



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)
9:00~17:30

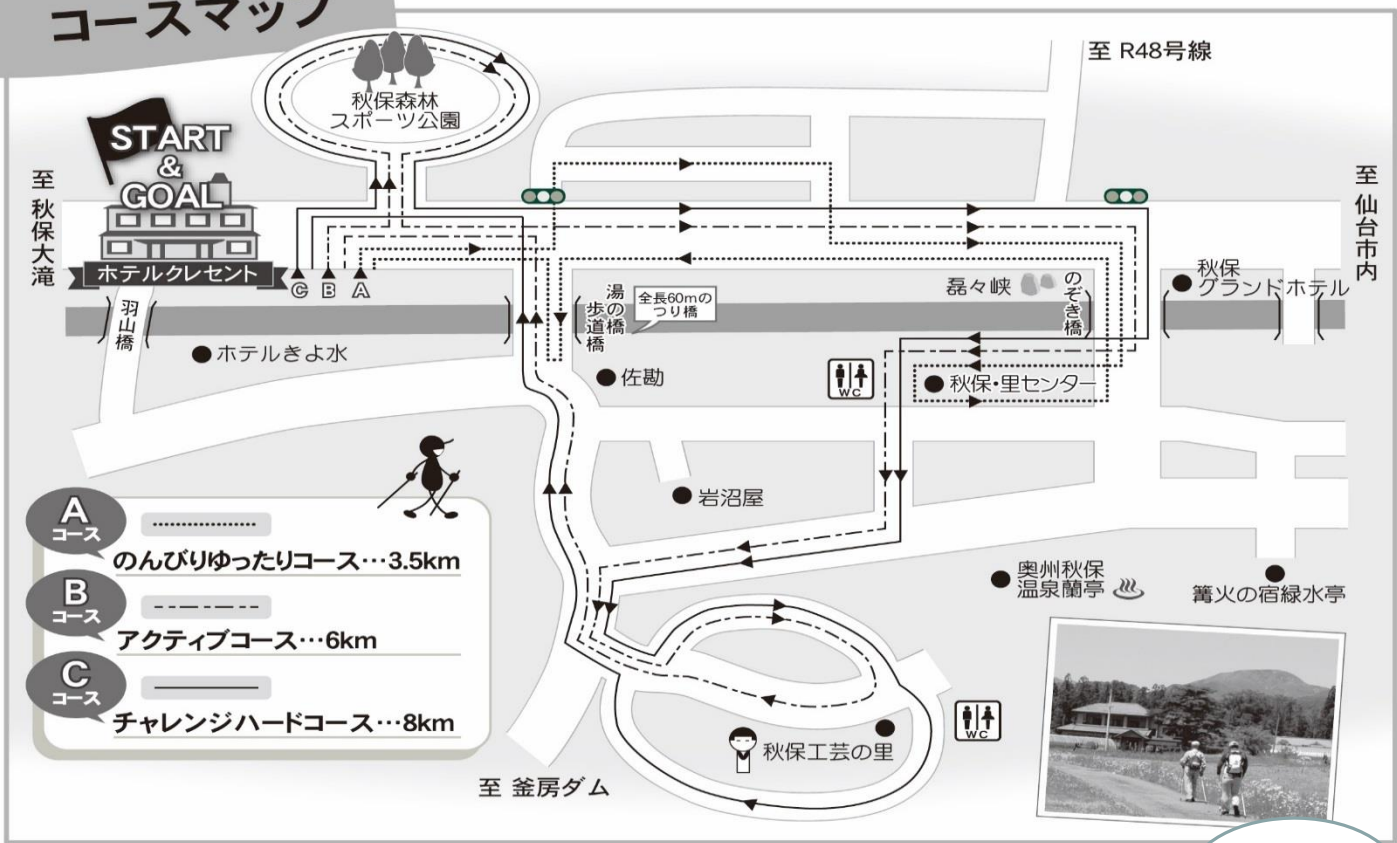
WEB

仙台元気塾

検索



コースマップ



Aコース 《約3.5km》
のんびりゆったりコース
 全体が平坦なコースです。
 みんなでわいわいお話しながら歩きたい方におすすめ！

Bコース 《約6km》
アクティブコース
 アップダウンがあるコースです。
 山の中の散策路も歩きます。
 歩行後の充実感・疲労感は平坦な道を7km歩いた程度。

Cコース 《約8km》
チャレンジハードコース
 アップダウン・距離ともに一番ハードなコースです。
 Bコースに、さらに散策路コースが加わります。
 ※このコースへのノルディックウォーキングでの参加は、経験者に限らせていただきます。

10kmを2時間以内で完歩できる体力が必要！

A・Bコースは、スタート前にノルディックウォーキング初心者講習を行います！
 初めての方、ご希望される方はご参加ください！！

*どのコースが良いか迷ったら、表面のお問合せ先までご相談ください！！

新緑ウォーク 申込書

記入日 月 日

ふりがな		性別		昭和				
お名前		男・女	生年月日	平成	年	月	日(才)	
ご住所	〒 -							
電話番号	①携帯番号	-	-					
	②自宅番号	-	-					
希望コース	A(3.5km) ・ B(6km) ・ C(8km)			◆ノルディックウォーキングの場合 ポールレンタル <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(別途310円) ⇒(身長_____cm)				
ウォーキング or ノルディックウォーキング	ウォーキング ・ ノルディックウォーキング			◆ノルディックウォーキング歴 <input type="checkbox"/> 今回がはじめて ⇒ ※基本練習いたします				
送迎	※愛子駅⇄秋保リゾートホテルクレセント 希望あり ・ 希望なし			<input type="checkbox"/> 半年未満 <input type="checkbox"/> 1年以内 <input type="checkbox"/> 1年以上				

FAX送付先：022 - 208 - 7791

