ノルディックウォーキングハイキング

【ノルディックウォーキングハイキング】初心者の方も大歓迎‼ スイスイ組・ゆったり組にわかれてウォーキングします‼

参加の有無	開催日	時間行程	タイトル	内容	集合場所	距離	参加費	その他
	6/14(日)	9:30〜12:00	厚別公園競技場	厚別競技場と雪印種苗園	地下鉄ひばりヶ丘駅２番出口	6km	800円	
	6/26(金)	9:30〜12:00	桜山公園	SKID〜桜山公園〜SKID	サッポロスキッド	6km	800円	
	7/11(土)	9:30〜12:00	屯田防風林	満開のオオウバユリが見れるかな？	JR新琴似駅前広場	6km	800円	
	7/24(金)	9:30〜11:30	八紘学園ポプラ並木	札幌ドーム〜八紘学園ポプラ並木	地下鉄福住駅３番出口	6km	800円	
	8/8(土)	9:30〜12:00	北海道大学	北海道大学構内を探検しよう	JR札幌駅北口広場	6km	800円	
	8/25(火)	9:30〜12:00	大倉山展望台	円山公園〜大倉山〜円山公園	円山公園駅３番出口	6km	800円	
	9/6(日)	9:30〜12:00	石山緑地	地下鉄真駒内〜石山緑地〜地下鉄真駒内	地下鉄真駒内駅	7km	800円	
	9/17(木)	9:30〜12:00	天神山緑地	天神山緑地（精進川河畔公園）	サッポロスキッド	6km	800円	
	10/9(金)	9:30〜12:00	豊平川サイクリングロード	サイクリングロードを歩こう	中島体育センター前	6km	800円	
	10/25(日)	9:30〜12:00	滝野すずらん丘陵公園	滝野公園の滝めぐり	滝野公園渓流口駐車場	6km	800円	

※初心者の方または、歩き方に不安な方は９：１０までにお集まりください。簡単な講習を行います。

■参加資格 ・健康な方なら誰でも参加できます。

■レンタルポール ・１組300円にてレンタルしております。
お申し込みの際、身長をお教え下さい。

■申込方法 ・開催日前日の正午までにお申し込み下さい。
・定員30名になり次第受付終了と致します。
・電話またはFAXでお申し込み下さい。

■緊急連絡先 高橋（090-8471-5380）西田（090-9518-7911）

■その他 ・服装シューズに付きましては、運動がしやすく履き慣れた物でご参加下さい。タオル、飲料水等は各自でご用意下さい。
・悪天候の為中止になる際は、前日もしくは当日の７時までにお電話にてご連絡致します。
・万全な健康管理のもとに参加下さい。
・万が一、事故が発生しても責任は負えませんのでご了承下さい。
・アクセス方法などわからない方はお問い合わせ下さい。

ノルディック ウォーキング参加申込書

フリガナ / 名前	生年月日 年 月 日	性別 男 / 女	スイスイ組 / ゆったり組	レンタル 有 / 無	身長 cm
住所 〒			電話番号		
			携帯電話		

※参加される方の個人情報は本イベント及び、当協会のDM等に使用します。

北海道ノルディックウォーキング協会
(011)842-2730 FAX.(011)812-6190
〒005−0003 札幌市南区澄川3条5丁目2−5（株）サッポロスキッド内