

# 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
	6/22(水)	9:30~12:00	厚別公園競技場	厚別公園~雪印種植バラ園	地下鉄) ひばりヶ丘駅2番出口	6 km	800円	
	7/ 7(木)	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 駅前広場	6 km	800円	
	7/26(火)	9:30~12:00	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	5 km	800円	
	8/ 7(日)	9:30~12:00	真駒内の桜山公園	自然歩道の桜山は涼しい	地下鉄) 真駒内駅	5 km	800円	
	8/20(土)	9:30~12:00	中島公園	都会のオアシス中島公園	地下鉄) 中島公園 3番出口	5 km	800円	
	9/ 2(金)	9:30~12:00	滝野すずらん丘陵公園	滝野公園の滝めぐり	滝野公園溪流口 駐車場	6 km	800円	
	9/28(水)	9:30~12:00	真駒内公園	公園内の屋外スケート場へ	地下鉄) 真駒内駅	5 km	800円	
	10/ 7(金)	9:30~12:00	大倉山展望台	円山公園~大倉ジャンプ台	地下鉄) 円山公園駅 3番出口	6 km	800円	
	10/19(水)	9:30~12:00	天神山緑地	精進川沿い~天神山緑地	(株) サッポロスキッド(澄川3の5)	5 km	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	生年月日	性別	スイスイ組 / ゆったり組	レンタル	身長
名前	年 月 日	男 / 女		有 / 無	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

☎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