

2018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】札幌10区をノルディックウォーキング散策しよう♪10区制覇したひとには、粗品をプレゼント!!

参加の有無	開催日	時間	集合場所	内容	距離	参加費	備考
	5/7(月)	9:30~12:00	地下鉄自衛隊前東出口	澄川用水路散策~天神山お花見コース	6.0km	1,000円	南区
	5/20(日)	9:30~12:00	地下鉄中島公園駅3番出口	豊平川・中島公園散策コース(基本練習あり)	4.0km	1,000円	中央区
	6/2(土)	9:30~12:00	地下鉄環状通東駅2番出口	伏古公園・パープルロード散策コース	5.0km	1,000円	東区
	6/17(日)	9:30~12:00	JR手稲駅北口	軽川緑地コース	5.0km	1,000円	手稲区
	7/12(木)	9:30~12:00	地下鉄宮の沢駅6番出口	宮丘公園丘陵コース	5.0km	1,000円	西区
	7/22(日)	9:30~12:00	JR森林公園駅東出口	野幌森林公園コース	7.0km	1,000円	厚別区 ※車の方は記念塔口駐車場9:50集合
	8/19(日)	9:30~12:00	JRあいの里公園駅	あいの里・拓北満喫コース	7.0km	1,000円	北区 ※解散はJRあいの里教育大学駅
	8/30(木)	9:30~12:00	地下鉄南平岸駅東出口	みんなで歩こうアンパン道路コース(往復も可)	3.0km	1,000円	豊平区 ※解散は地下鉄月寒中央
	9/10(月)	9:30~12:00	大谷地バスターミナル	厚別川8つの橋めぐり水辺コース	6.0km	1,000円	清田区
	10/1(月)	9:30~12:00	地下鉄東札幌駅3番出口	東札幌ふれあいの並木道コース	8.0km	1,000円	白石区

【ノルディックウォーキングイベント】

7/1(日)	6:30~17:00	大通 テレビ塔前	おおたき国際ノルディックウォーキング大会参加	3km・6km 12km	6,000円	■参加料込 ■締切6月12日 ■定員20名となり次第受付終了いたします。
8/5(日)	7:00~16:00	大通 テレビ塔前	北海道森林スポーツフェスタin岩見沢	5km	6,000円	■参加料込 ■締切7月6日 ■定員20名となり次第受付終了いたします。

※イベントについては、電話・FAXにてご連絡をした後にお振込みをお願いいたします。【振込み先:北洋銀行 札幌南支店 口座番号3122931 (株)サッポロスキッド】

- 申込方法:開催日**5日前**までの申し込みとなります。電話またはFAXにてお申込み下さい。 ■ ハイキングの最小人数は5名、イベントの最小人数は10名となります。
- 動きやすい服装・シューズにて雨具・飲料水等は、各自でご用意をお願いいたします。 ■ 万が一、事故・怪我等が発生しても、責任は負えませんのでご了承ください。

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	レンタルボール300円	身長
名前	年 月 日	男 / 女	有 / 無	cm
住所	電話番号			
	携帯電話			

緊急連絡先:高橋(090-4871-5380) 澁谷(090-8273-0691)

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

協力:NPO法人 北海道ライフスポーツ推進協会