

こそだておうえん ノルディックウォーキング

H29.5.20(土) 備中国分寺・造山古墳

※雨天の場合は、翌日21日(日)に延期します。

備中国分寺東側広場

集合場所 ※車でお越しの方は、北側駐車場をご利用ください

コース 約 6 km 備中国分寺▶▶造山古墳▶▶休憩
▶▶備中国分寺跡▶▶備中国分寺

募集人員 先着 30 名 ノルディックポール
貸出できます。

参加費 会員 200円, 非会員 500円
(当日集金)レクリエーション保険料込み
※会員制度については、裏面に詳細あり

申込方法 FAX または メール
※チラシの裏面を確認し、必要事項をご連絡ください

申込締切 平成29年5月13日(土) 17:00まで

主催 総合型地域スポーツクラブ
総社スポーツ&ヒューマンねっとわーく

タイムスケジュール

- 8:30 集合・受付開始
- 9:00 開会・準備体操
- 10:00 ウォーキング開始
- 11:00 交流(アイスブレイク)
- 12:30 ウォーキング終了
- 12:40 青空お食事会
- 14:00 閉会・解散予定

総スポねっとは子育て世代を応援します！

「誰にでも、安全に、手軽にできる」ノルディックウォーキングを取り入れて、地域全体で子育てや子どもの成長を支援するために子育てに関する相談や情報提供、仲間づくりの場を設けることを目的として開催します。

ー留意事項ー

- ・動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。
- ・飲み物は各自でご準備ください。
- ・キャンセルされる場合は前日までにご連絡をお願いします。
- ・本イベントの活動写真は総スポねっとのホームページやFacebook等に掲載します。ご理解、ご協力をお願いします。



ノルディックウォーキングとは

二本のポールを使ったトレーニングが1930年代初めにフィンランドから始まり、1980年代頃から、一般スポーツ愛好家もポールを使用したウォーキングを試み、1997年、「ノルディックウォーキング」という言葉が誕生しました。

専用にデザインされたポールを使用することで、ウォーキングを更に効果的な運動にするものです。

また個人の目的にあわせ、強度の調整や様々な種類のトレーニングを行うことができ、老若男女問わず、誰もが楽しめるフィットネススポーツです。

- ・上半身を活発に使う事でエネルギー消費量がアップ
- ・歩幅を調整することで、下半身へかかる負担を軽減
- ・上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉が活発に活動
- ・首から背中にかけての柔軟性が向上
- ・姿勢の改善



総合型地域スポーツクラブ 総社スポーツ&ヒューマンねっとわーくについて

私たち「総社スポーツ&ヒューマンねっとわーく」(略称: 総スポねっと)は「スポーツは文化だ」と考えています。つまり、体を育てるだけの体育ではなく、心を豊かにする「文化」であると考えています。スポーツの文化的価値を享受する方法として大きくこの2つを大切にしています。

1.「スポーツで総社に元気と笑顔を」

私たちは「総社市に元気と笑顔を」を合言葉にスポーツを通じて健康づくり体づくりを行い、体も心も健康的な総社市になることを願い、子供から老年寄りまでみんながつながる笑顔のねっとわーくを創造していきます。

2.「街作りは人作り・人作りは街作り」

スポーツで子育てをし、素敵な大人に育て上げる。そして、素敵な大人が総社にあふれ、その大人が素敵な親になり、素敵な子育てをするという、「正のスパイラル」を総社の街に作り上げられるよう、スポーツ文化の育成に貢献します。



Facebookページ

総スポねっとにおける会員制度について

総スポねっとでは、下記の表のとおり、会員制度を設けています。

(入会費および年会費の種別)

会員種別	入会費	年会費
一般	100円	3,000円
キッズ・ジュニア(中学生以下)	100円	1,000円
学生(高校生・大学生・専門学生)	100円	1,000円
シニア(65歳以上)	100円	1,000円
ファミリー(同一世帯)	100円	6,000円

総スポねっと会員になることによるメリット

- ・スポーツ活動を通じて地域活性化に貢献できる
- ・楽しく健康づくりができる
- ・人脈や友情を築くことができる
- ・家族と一緒に参加することで子どもに地域貢献活動を体験させることができる
- ・今後実施して行く事業の参加費が安くなる

こそだておうえんノルディックウォーキング 参加申込書

メールでも受け付けています。【happy@sosponet.jp】

平成29年 月 日

代表者住所		〒		—	
電話番号		()			
参加者	氏名		性別	男 ・ 女	
			年齢	才	
	氏名		性別	男 ・ 女	
			年齢	才	
	氏名		性別	男 ・ 女	
			年齢	才	
メールアドレス					

FAXでの申込は

0866-92-9565

※記載された個人情報は、本事業のみに使用します。