

そうじゃ！名所へGO！ ノルディックウォーキング



宝福寺 コース

小雨決行

集合場所 宝福寺第2駐車場

コース 4 km
スタート：宝福寺正門
▶▶ 総社北公園陸上競技場
▶▶ 休憩 ▶▶ 宝福寺正門
座禅体験も
できます！
※希望者のみ 別途お申し込みが必要です。

申込締切 平成29年10月4日(水)17:00まで

タイムスケジュール

8:30 集合 受付開始
9:00 開会式
10:00 ウォーキング開始
13:30 閉会式
14:00 座禅(1時間)

ノルディックウォーキング後
お食事会あります！



鬼ノ城 コース

雨天中止

集合場所 鬼ノ城駐車場

コース 3.3 km
スタート：鬼ノ城駐車場
▶▶ 学習広場 ▶▶ 西門 ▶▶ 休憩
▶▶ 南門 ▶▶ 鬼ノ城駐車場

申込締切 平成29年11月8日(水)17:00まで

タイムスケジュール

8:00 集合 受付開始
8:30 開会式
9:15 ウォーキング開始
14:30 閉会式

ノルディックウォーキング後
お食事会あります！



募集人員 (それぞれのコースの募集人員です)

先着 **30** 名 ノルディックポール
貸し出しできます！

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
※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
※チラシの裏面をご確認頂き、必要事項をご記入の上
ご連絡ください。

※雨天中止の場合はこちらから連絡させていただきます。

主催

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人総社スポーツ&ヒューマンねっとわーく

共催

株式会社コナミススポーツクラブ

協賛

(有) 深見升平商店

- 留意事項-
- ・動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。
- ・お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。



お問合せ



090-3743-9209

総スポねっと
(理事長) 石井

ノルディックウォーキングとは

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

2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しようと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こと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

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、子供からお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	3,000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も地域貢献活動を体験させることができる
- ・今後実施していく事業の参加費が安くなる

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		〒 ー	
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。