

初心者向
けだよ



ノルディックウォーキング体験

とくぢ
～徳地の森を感じてみませんか～



開催日 ①平成25年 5月26日(日) ②平成25年12月14日(土)
③平成26年 2月 8日(土) ④平成26年 3月 8日(土)
(各回 9:30受付～14:30解散予定)

ノルディックウォーキングで、山口市徳地「森林セラピー基地」のセラピーロードを歩き、国立山口徳地青少年自然の家で、森の息吹を全身で感じて心身ともにリフレッシュ♪
楽しく、元気に、みんな笑顔で健康増進!

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれのスポーツです。
誰にでも簡単にでき、エクササイズ効果の高い最新のフィットネス
ウォーキングとして注目が高まっています。



主催・会場 国立山口徳地青少年自然の家
共催 山口市

講師 和崎 克司 氏 本所外部研修指導員
本所職員 他
※NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) 認定の
ベーシックインストラクターが指導を行います。

募集人数 各回 30名 先着順

参加費 中学生以上 690円
小学生 670円
未就学(4歳～6歳) 560円
(それぞれ昼食代、保険代※を含む)
※ 保険は国内旅行傷害保険です。
(死亡・後遺障害 200万円、入院 1日あたり 1,500円、通院 1日あたり 1,000円)



持参物 帽子、飲み物、タオル、リュック、虫除け、長袖・長ズボン、
靴下(くるぶしより上まであるもの)、普段履き慣れた運動靴、
雨天時のレインウェア、服が濡れたり汗をかいたりした時の着替え
※ノルディックウォーキング用ポールは本所にて貸し出しがありますが、お持ちの方は
ご持参ください。

日 程

小雨決行しますが、荒天時は、昼食後解散予定です。

9:30～	受付
10:00～11:00	説明 ウォーミングアップ ストレッチ
11:00～12:00	ウォーキング
12:00～13:00	昼食・休憩
13:00～14:00	ウォーキング (開催日②③は石風呂体験含む)
14:00～14:30	クールダウン ストレッチ 解散

申込方法 下記「申込書」に記入のうえ、FAXまたはお電話でお申し込みください。

〒747-0342 山口市徳地船路668

国立山口徳地青少年自然の家 (担当 益田)

FAX 0835-56-0130 TEL 0835-56-0113

メールアドレス tokuji@niye.go.jp

注意事項 (必ずお読みください)

- 活動中は、指導者、職員の指示に従ってください。
- 参加者は自己の健康管理に留意し、万一体調不良の際は速やかに知らせてください。
- 事業中のケガ・事故等については、応急処置はしますが、各人の責任においてご参加くださいますようお願いいたします。

【初心者向け】ノルディックウォーキング体験 参加申込書

①5/26 (日) ②12/14 (土) ③H26.2/8 (土) ④H26.3/8 (土)

に参加を申し込みます。参加にあたり、上記注意事項を遵守します。

氏 名(ふりがな)	年齢	性別	住 所	電話番号	ポール貸出
					要・不要
					要・不要
					要・不要
					要・不要
					要・不要

※ ご記入いただいた個人情報は、「独立行政法人国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規定」等に基づき適切に管理し、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

※ 事業中に撮影した写真や制作物、感想文等を当機校の事業に関する報告書や広報等に使用することがありますので、ご了承ください。