

## しゅうなんスポーツフェスタ2017 ～ノルディック・ウォーク教室～開催要項

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使いながら歩くフィットネスエクササイズです。年齢問わず、誰もが安全に会話を楽しみながら歩くことができます。通常のウォーキングと違い、上半身の筋肉も使うため、消費エネルギーが多く「心肺機能の強化」「姿勢改善」などの効果が期待できます。是非、この機会に正しく、効果的な歩き方を身に付けましょう！

1. 主 催 周南市
2. 日 時 平成29年10月9日（月・祝）【雨天の場合は中止】  
(実施可否は当日の朝6時に決定し、中止の場合はHPに掲載します)  
8：45～10：00 受付（津田恒実メモリアルスタジアム）  
10：30～ ノルディック・ウォーク教室スタート
3. 会 場 周南緑地公園内 ※集合場所：津田恒実メモリアルスタジアム
4. 募集定員 レンタルポールが無くなり次第、定員と致します。（無料：50組）
5. 参加料 無料
6. 対 象 小学生高学年以上（身長135cm以上）
7. そ の 他 ①大会中の事故については主催者は応急処置のみでその責任は負いません。  
②運動のできる服装・靴でお越し下さい。  
③タオルや必要に応じて薄手の手袋をご持参下さい。なお水分補給が必要な方は、水やスポーツ飲料等をご用意下さい。（両手を使用するため荷物がある場合は、ウエストポーチやリュック等でお越し下さい。）  
④当イベントは、ノルディック・ウォークをこれから始めてみたい方向けの教室となります。
8. 参加申込  
別紙申込用紙に必要事項を記入し、9月25日（月）までに、申込用紙記載の連絡先にメール又はFAXで送付すること。