

秋風に吹かれて陵南を歩こう♪



第2回 さわやか



ノルディック・



ウォーク in 八王子



心地よい秋の風を感じて、豊かな自然の中を歩きながら、身近な公園で健康づくりをしませんか。有酸素運動であるノルディック・ウォークの魅力や効果的な取り組み方法もご紹介します。また、お子様（小中学生）を連れた家族の参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時：2023年10月1日(日) 10時～13時

(受付9時より開始)

場所：都立陵南公園野球場

雨天順延10月8日(日)

どなたでも参加できます。(小学生以下は保護者の同伴が必要です)

小学生、中学生同伴の参加者は、同伴者も参加費無料とします。

## 各種コース参加

■参加費：500円(税込)

■レンタルポール：500円(税込)

※参加費は当日受付にて支払い

(参加費・レンタルポールともに中学生以下無料)

- ・申込方法：詳細は裏面に記載 申込期限：9月22日(金)  
(空きがある場合は当日参加も可)
- ・はがきによる申し込み
- ・電話による申し込み
- ・FAXまたはメールによる申し込み
- ・持ち物：運動に適した服装・靴・保険証・タオル  
帽子・飲み物・リュックサック など

初心者

2kmコース

4kmコース

7kmコース

小学生以下は2kmコース、  
4kmコースを推奨します。

## <野球場内> 無料体験コース

開催中に随時受け付け、  
指導員が丁寧に教えます



## 「太鼓塾雷神」 による演奏

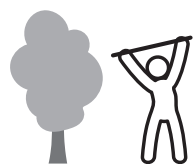


【主催】(一財)全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会

【共催】多摩部の公園パートナーズ(都立陵南公園)

【後援】八王子市教育委員会、八王子市レクリエーション協会

参加申込・問合せ等は  
裏面をご覧ください▶



# さわやかノルディック・ウォーク in 八王子 参加申込書

申込方法：①電話 ②FAX ③メール ④はがき からお申込みいただけます

**A** 下記の電話番号・FAX番号・メールアドレスに  
下表の情報をご連絡ください。 ご希望に○印をつけてください

|   | 参加者氏名 | 性別 | 年齢 | 希望コース                | ポールレンタル | 電話番号 |
|---|-------|----|----|----------------------|---------|------|
| 1 | 【代表者】 |    |    | 初心者2km<br>4km<br>7km | 要 ・ 不要  |      |
| 2 |       |    |    | 初心者2km<br>4km<br>7km | 要 ・ 不要  |      |
| 3 |       |    |    | 初心者2km<br>4km<br>7km | 要 ・ 不要  |      |
| 4 |       |    |    | 初心者2km<br>4km<br>7km | 要 ・ 不要  |      |

63円切手  
を貼って  
ください

郵便はがき

193-0826

八王子市元八王子町 3-2750-762  
さわやかノルディックウォーク in 八王子  
実行委員会 笹渕行

## 参加申込書

\*は必須でお願いします。情報は参加者管理目的以外には使用いたしません

|          |                         |     |
|----------|-------------------------|-----|
| *参加者氏名   | ふりがな                    | 男・女 |
| *年齢      |                         |     |
| *希望コース   | 初心者2km・4km・7km          |     |
| *住所      |                         |     |
| *ポールレンタル | 要・不要      どちらか○で囲んでください |     |
| *電話番号    |                         |     |
| Eメールアドレス |                         |     |

✂  
キ  
リ  
ト  
リ

## **B** はがきによるお申込みは 9月22日までに投函ください

※保険は主催者側で加入いたします。万が一の事故に備え  
保険証を持参ください

※大会参加中の事故については、主管団体が応急処置を行  
いますが、その後の責任は負いかねます

※発熱・咳など体調が優れない場合は、参加をお控えください

※小学生以下の参加は、保護者の付き添いが必要です

※申込時に記載していただいた個人情報は、本大会の  
実施・運用にのみ使用します

※会場の駐車場が不足するため、できるだけ  
公共交通機関をご利用ください

※当日雨天の場合の開催実行/中止の判断は  
ノルディックウォーク財団のブログに掲載  
します。右に記載したQRコードから  
ブログに入ってご確認ください



### <問合せ・申込>

ノルディック・ウォーク in 八王子実行委員会

電話番号：050-3085-7666

FAX番号：042-673-3940

メール：info@hachiojikenko.net