第５回　明野町民
ノルディックウォーキング
参加者募集!

ノルディックウォーキングとは、両手で専用のポール（つえ）を持ち、地面を押すようにして歩く全身運動です。散歩より消費カロリーが増えるとともに、足・腰・膝などにかかる負担を軽くするため、ダイエットやリハビリ、生活習慣病対策、筋力増強などに役立ち、高齢者からアスリートまで幅広く、誰にでも対応できるスポーツです。

１　**主　　催**　北杜市スポーツ協会明野支部

２　**開催日時**　**令和８年１１月２１日（土）（雨天中止）**

午前９時（集合受付、ポールの貸出）、午前９時４５分スタート

【中止の連絡】当日午前７時３０分までに登録された方に事務局より連絡いたします。
また、連絡がつかない場合に備え、会場入り口の看板でお知らせいたします。

３　**集合場所**　明野農村公園駐車場

４　**コ ー ス**　フラワーセンター周辺　約５ｋｍ（途中引き返しも可）

５　**参加資格**　明野町内在住者。年齢性別は問いません。

６　**参加料等**　参加料は無料です。用具は、主催者で準備します。

７　**服 装 等**　運動靴、帽子、手袋、タオル、水分補給飲料等

８　**参 加 賞**　順位はつけません。用具返却時に参加賞を贈呈します。



９　**参加申し込み方法**　**（１）または（２）で**

（１）参加希望者は、紙面下部の申込用紙を切り取り、必要事項を記入の上、次のように申し込んでください。

- 期　日　**令和８年１１月１６日（月）（期日厳守）**
- 申込先　北杜市役所明野総合支所内　スポーツ協会明野支部事務局
（支所は土日祝日はしまっていますので、ご注意ください。）
支所の東側事務局机上にある専用ポストに申込書を入れてください。
問合せ電話は、０９０－４１７１－６７８４　高橋　茂昭まで。

（２）直接電話申し込みも可能　高橋まで

10　**その他**

（１）ゴミ・ペットボトル等は、各自が責任をもって片付けてください。
（２）感染症対策のため、高熱や体調不良のある場合は、参加を控えてください。また、対人距離を最低でも１ｍとり、飲食物の交換等は控えてください。
（３）開催中の事故等については、保険の範囲内で対応します。

- - - - - - - - - - - - - - - - - -　切り取り線　- - - - - - - - - - - - - - - - - -

第５回　明野町民ノルディックウォーキング　参加申込書		
氏　　名	住　　所	ＴＥＬ
	明野町	
	明野町	
	明野町	
	明野町	

※　雨天中止の連絡を受ける方を決め、氏名の前に○印を付してください。