



レッツ★ノルディックウォーキング!

初心者の方
大歓迎

参加者募集

【開催日時】①10/26(土) ②11/9(土) 9:30~11:30

●【集合場所】本館1階 健康・体力サポートセンター (※いずれか1日のご参加も可能です。)

★ウォーキングコースは、広島県立総合体育館周辺です。

●【受付】 9:00~

●【体組成測定】受付を済まされた方から体組成測定を行います。(9:30までを目安に)

【当日の持参物等】

○リュックサック、ウエストバッグ等(両手をあけるため) ○運動の出来る服装 ○運動靴 ○タオル
○水分補給用ドリンク ○帽子 等

●お持ちの方は、ノルディックウォーキング用ポール(無料貸し出しあります。)

【参加料】 一人 500円 (傷害保険料を含みます。)※当日持参してください。

【お申し込み方法等】

☘下記までお電話、本館一階総合受付に直接来館又は別紙「参加申込書」に必要事項を記載して頂き、FAXにてお申し込みください。

☘お申し込み受付開始

令和元年9月30日(月)9:00~

☘定員 20名 (但し、定員になり次第締め切ります。)

【お申し込み・お問い合わせ先】

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター
〒730-0011 広島市中区基町4-1
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

【注意事項】 ※必ずお読みください。

※悪天候等により中止の場合もありますのでご了承願います。前日の天気予報で判断し、中止の場合はご連絡致しますので、連絡の取れる連絡先をお知らせください。

☆体調管理は各自が行い、体調に万全を期してご参加ください。

☆ウォーキングに適した風通し、吸汗の良い服装、帽子の着用、履きなれた靴でご参加ください。

☆歩行者、自転車等に十分注意・配慮をしてウォーキングを行い、交通ルールを順守してください。

☆講習会中は、インストラクター、スタッフなど主催者の指示に従ってください。

★この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。なお、マスメディアの取材についても同様です。

FAX (082) 228-4992

広島県立総合体育館 健康・体カサポートセンター 宛

「レッツ★/ルディックウォーキング！」参加申込書

| | | | | |
|-------|---|--------------------------|--|---------|
| ふりがな | | 参加希望日をすべてを○印で 囲んでください | | |
| 名 前 | | 開催日 | ①10/26土 | ②11/9土 |
| 住 所 | 〒 | 年齢 | 性別 | 経験の有無 |
| | | 歳 | 男・女 | 初心者・経験者 |
| 電話番号 | | ポール 貸出し | <input type="checkbox"/> 必要(無料貸出し致します) | |
| FAX番号 | | | <input type="checkbox"/> 不要 | |

注意事項に同意します。

| | | | | |
|-------|---|--------------------------|--|---------|
| ふりがな | | 参加希望日をすべてを○印で 囲んでください | | |
| 名 前 | | 開催日 | ①10/26土 | ②11/9土 |
| 住 所 | 〒 | 年齢 | 性別 | 経験の有無 |
| | | 歳 | 男・女 | 初心者・経験者 |
| 電話番号 | | ポール 貸出し | <input type="checkbox"/> 必要(無料貸出し致します) | |
| FAX番号 | | | <input type="checkbox"/> 不要 | |

注意事項に同意します。

| | | | | |
|-------|---|--------------------------|--|---------|
| ふりがな | | 参加希望日をすべてを○印で 囲んでください | | |
| 名 前 | | 開催日 | ①10/26土 | ②11/9土 |
| 住 所 | 〒 | 年齢 | 性別 | 経験の有無 |
| | | 歳 | 男・女 | 初心者・経験者 |
| 電話番号 | | ポール 貸出し | <input type="checkbox"/> 必要(無料貸出し致します) | |
| FAX番号 | | | <input type="checkbox"/> 不要 | |

注意事項に同意します。

※お手数をお掛け致しますが、不足の場合はコピーをしてご利用ください。