



9/30日

美

9:30→12:00 雨天決行!! (荒天中止)

山口きらら博記念公園 (山口ゆめ花博会場)

誰にでも気軽に始められるスポーツです。しかも5~10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用することで、下半身だけでなく、上半身の筋肉など全身を使う有酸素運動です。

ウォーク in きらら

第7回 きららノルディックウォーキングフォーラム

日本ノルディックウォーキング協会のマスタートレーナーと上級インストラクター3人による実演講習会です。初心者からベテランのノルディックウォーカーまで、しっかりと学べて、たっぷり楽しめる贅沢な講習会です。



講師プロフィール Profile



講師 **梶浦 丈嗣** (かじうら たけし)
●日本ノルディックウォーキング協会
●公認マスタートレーナー
●所属 (株) キャラバン



講師 **阪上 展章** (さかうえ のぶあき)
●日本ノルディックウォーキング協会
●公認上級インストラクター



講師 **山本 陸記** (やまもと むつき)
●日本ノルディックウォーキング協会
●公認上級インストラクター

■主催 / 山口ノルディックウォーキングクラブ・山口市
■後援 / 日本ノルディックウォーキング協会 (JNWA)・山口県
■協賛 / 株式会社キャラバン (LEKI)・協和発酵バイオ株式会社
宇部72アジススパホテル・道の駅きららあじす・キャンドルと植物kokoro

■会場／山口きらら博記念公園(多目的ドーム3Fコミュニティールーム)

■大会構成／

- (1) 9:00～ 9:30 受付
- (2) 9:30～ 9:40 開会行事
- (3) 9:40～ 9:50 オリエンテーション
- (4) 9:50～11:50 講習会
3人のインストラクターによる実演講習会。
初心者からベテランのノルディックウォーカーまで、しっかり学べてたっぷり楽しめる贅沢な講習会。
- (5) 11:50～12:00 閉会行事

■対象／健康な方ならどなたでも参加できます。

■募集人員／100名 定員になり次第、受付を終了します。
※定員に達した場合は、山口市HPに掲載します。

■申込締切／平成30年9月10日(月) 必着

■申込方法／所定の参加申込書にご記入いただき、郵送、FAX、メール、事務局持参、いずれかの方法でお申込みください。申込後5日以内に参加費の納入をお願いします。

■参加費／1,000円(入場料含む、軽食・飲み物付)

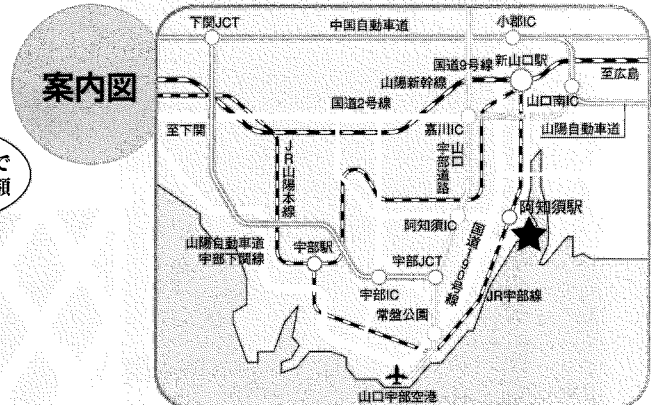
■参加費

- 納入方法／①事務局持参(阿知須地域交流センター内)
②郵便振替・ゆうちょ銀行
※振替口座／番号01320-0-99981
※加入者名／山口ノルディックウォーキングクラブ

■その他／ボールをお持ちでない方は、貸出し致します。(無料)

- 申込規約** ※参加者は申込規約に必ず同意の上、お申込みください。
- 健康診断を受けるなど体調管理はご自身で行い、体調には万全を期してフォーラムに臨んでください。なお、体調不良の方は無理な参加をしないようお願いいたします。
 - 主催者は、フォーラム中の事故・疾病等に対し、応急措置を行い、主催者が加入している保険の範囲で対応します。それ以外の一切の責任を負いません。
 - 不測の状態(地震・風水害・事故等)による中止については、その都度主催者が判断し決定します。なお、中止になった場合も参加費の返金はいたしませんので、ご了承ください。
 - 主催者は、貴重品の紛失・盗難等に対し一切の責任を負いません。
 - フォーラム開催中の映像・写真・記録等の掲載権は主催者に属しますが、事前に主催者にお知らせいただくことにより、新聞・テレビ・インターネット・パンフレット等に報道・記載されることを承諾します。ただし、その場合は肖像権の侵害等に配慮をお願いします。なお、報道・掲載される方の責任において対応してください。
 - お申込みいただいた参加者の個人情報は主催者にて適正に管理し、申込み確認や連絡並びに次回大会等の案内に利用させていただきます。
 - 小学生以下の方は必ず保護者同伴でご参加願います。
 - 会場である「山口きらら博記念公園」では、「山口ゆめ花博」開催のため博覧会来場者による混雑が予想されます。主催者の案内指示に従ってフォーラムにご参加ください。

阿知須温泉で ぐ宿泊は、**宇部アジススパホテル**で 講習会前日9月29日の宿泊
通常料金7,710円を 2名様ご利用で お1人様の金額 **6,630円**(1泊朝食付)
※フォーラム参加の旨お伝えください。
お申し込みは、**宇部アジススパホテル**
TEL.0836-65-3111



交通のご案内

- 山口宇部空港より車で20分
- JR山陽新幹線新山口駅から車で20分
- JR宇部線阿知須駅から徒歩30分(花博会場シャトルバスの運行もあります)
- 福岡方面より山陽自動車道宇部下関線経由
山口宇部道路阿知須ICより5分
- 広島方面より山陽自動車道山口南ICから15分

申込み・お問い合わせ

事務局(山口市阿知須地域交流センター内)
〒754-1292 山口県山口市阿知須2743
TEL 0836-65-2022
FAX 0836-65-4013
E-mail : ajisu@city.yamaguchi.lg.jp
HP : www.city.yamaguchi.lg.jp/

申込日 平成 年 月 日 きららノルディックウォーキングフォーラム 参加申込書 (申込規約に同意します)

ふりがな 氏名	性別 男・女	生年月日	T・S・H	年	月	日生(歳)
住所	〒 □□□□□□□□					
携帯番号	FAX番号					
電話番号	メールアドレス		ボール レンタル	<input type="checkbox"/> 要 ・ <input type="checkbox"/> 不要		
参加費納入方法／①事務局持参(阿知須地域交流センター内) ②郵便振替・ゆうちょ銀行 ○で囲んでください。 参加費／1,000円※いずれかの方法で申込から5日以内に納入願います。①は平日のみ対応(8:30～17:00)						