



# 「ノルディックウォーキング教室」 開催のご案内

草津周辺の紅葉を楽しみながら  
ノルディックウォーキング♪  
未経験の方も大歓迎!!  
皆さまのご参加をお待ちしております!



## ノルディックウォーキングとは…

フィンランド生まれのフィットネススポーツ。スキーのストックのような専用のポールを両手に持って歩くエクササイズ。全身を使った手軽な有酸素運動でダイエット効果も期待できるため近年人気上昇中。

## ノルディックウォーキングをすることで…

- ・首、肩にかけての痛みやこりを解消する
- ・ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇する
- ・姿勢がよくなる
- ・ストレス解消になる

様々な体に良い効果が期待できます!

## 開催期日

平成29年10月20日(金)～21日(土) 1泊2日  
※ノルディックウォーキング教室は21日(土)午前中に行います。

## 開催及び宿泊場所

草津保養所「アルペンローゼ」  
所在地／群馬県吾妻郡草津町草津 512-2  
☎0279-88-1300

## 集合及び解散

現地集合、現地解散となります。

### ●集合

次の宿泊区分ごとにお集まりください。

- 1泊2食を申込みの方 10月20日(金)18:00までに  
チェックインしてください。
- 1泊朝食を申込みの方 10月20日(金)22:00までに  
チェックインしてください。

### ●解散

10月21日(土)のノルディックウォーキング教室終了後、  
解散となります。

## 参加対象

高校生以上の方

1泊2食は  
宿泊ポイントが  
貯まります!



※宿泊ポイントは組合員と被扶養者が対象

## 参加費

	組合員及び 被扶養者	組合員の家族等 (被扶養者除く)
「1泊2食」の宿泊	7,000円	13,000円
「1泊朝食」の宿泊	5,500円	8,700円

※ポールレンタル希望者は別途500円

※組合員及び被扶養者料金は利用券控除後の金額

### 【内訳】

- ①宿泊料
- ②ノルディックウォーキング教室費用(損害保険料含む)
- ③合わせ湯が楽しめる「大滝乃湯」の入浴券付

## 募集人員

30名

※参加希望者が募集人員を超えた場合は、抽選により参加者を  
決定いたします。

## 申込締切日

平成29年9月4日(月) 共済組合必着

## 申込方法

参加希望者は、次ページに掲載の「ノルディックウォー  
キング教室参加申込書」に必要事項を記入のうえ、直接  
共済組合へ送付してください。

なお、グループの場合は代表者がとりまとめて送付し  
てください。

## 参加費用のお支払い

「振込告知書」を送付いたしますので、最寄りの「埼玉りそな銀行各支店」より共済組合あて払い込みください。

## 申込書送付先

〒330-0064 さいたま市浦和区岸町7-5-14  
 埼玉県市町村職員共済組合 施設課  
 FAX 048-822-3340

## 申し込みの取消し

申し込みの取消しの連絡は、早めに施設課までご連絡ください。

取消しの場合、下記のとおり違約金が徴収されますのでご注意ください。

【違約金】1泊1名あたり

- ① 10月10日から10月16日までの取消し…………… **750円**
- ② 10月17日から10月19日までの取消し… **1,500円**
- ③ 利用日当日の取消し …………… **2,500円**

## 持ち物・服装等

動きやすい服装(上下)、ウォーキングしやすい運動靴、飲物(水、お茶等)、タオル、帽子等、両手がフリーになるリュックサックやウエストバッグをおすすめします。

小雨決行のため、雨合羽、ポンチョ等は各自でご準備ください。

※ポールをレンタルされない方は、ノルディックウォーキング用(登山用ではないもの)のポールを持参ください。

## その他

宿泊の申し込みは共済組合で一括して行いますので、参加者個人で申し込む必要はありません。

### ○ 荒天の場合

インストラクターによる室内用プログラムを行います。

### ○ 講師

草津スキースクール所属のJNFA(日本ノルディックフィットネス協会)の資格を持つインストラクターがわかりやすく丁寧にご案内いたします。

お問い合わせ先 施設課(保養所担当) ☎048-822-3304(直通)

(きりとり線)

## 趣味教養講座「ノルディックウォーキング教室～秋編～」参加申込書

期日：10月20日(金)～21日(土) 申込締切日：9月4日(月) 共済組合必着

所属所名		組合員証番号		申込代表者名					
部課署名		勤務先電話番号	( )	携帯電話番号	( )				
自宅住所	〒 —								
所属所名	組合員証番号	参加者氏名	性別	年齢	種別	ポールレンタルの有無	宿泊区分	部屋タイプ	交通手段
			男・女	歳	組合員・被扶養者・一般	有・無	1泊2食・1泊朝食	禁煙 喫煙 どちらでも可	車 電車
			男・女	歳	組合員・被扶養者・一般	有・無	1泊2食・1泊朝食		
			男・女	歳	組合員・被扶養者・一般	有・無	1泊2食・1泊朝食		
			男・女	歳	組合員・被扶養者・一般	有・無	1泊2食・1泊朝食		
			男・女	歳	組合員・被扶養者・一般	有・無	1泊2食・1泊朝食		

- (注) 1. 申込代表者名は必ず記入してください。また、代表者の方は、参加者氏名欄にも記入(代表者が参加しない場合を除く)してください。  
 2. ポールレンタルを希望される方は、別途500円がかかります。  
 3. 部屋タイプは、ご希望のタイプを○で囲んでください。  
 4. 小雨決行のため、雨合羽、ポンチョ等は各自でご準備ください。  
 5. ポールをレンタルされない方は、ノルディックウォーキング用(登山用ではないもの)のポールを持参ください。