

# 2月&3月スケジュール

平成 29 年 1 月作成



- ・使用時間は2時間。
- ・1人3回まで、借用可能ですが、下記体験会の受講が必要です。

## 健康公園内限定

## ノルディック・ウォーク

# ポールの貸出 始めます

### ❖対象

- ・町内に住民登録のある方
- ・町内在勤者
- ・18歳以上の方(高校生不可)

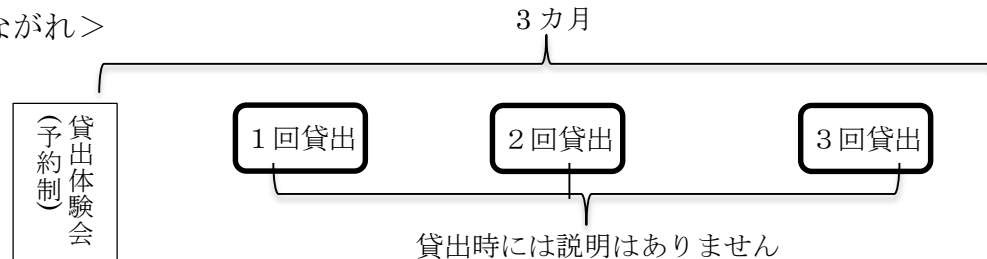
### ❖方法「ノルディック・ウォーク貸出体験会」を受け、受講カードをもらう

受講カードの発行は、他のノルディック・ウォーク教室も含め、1人1回までとなります。

※体験会予約：電話または窓口で下記予約申込へ（定員 20名程度）。

10名以上の団体申込はできません。貸出に関してのポールの使い方などを学びます。

<ながれ>



### ❖ 2月・3月の貸出体験会開催日

2月9日(木) 9:30~10:30  
13日(月) 15:30~16:30  
27日(月) 13:30~14:30  
3月3日(金) 13:30~14:30  
13日(月) 15:30~16:30  
23日(木) 9:30~10:30

※申し込みは各開催日の2日前の17時まで

### ❖貸出体験会場所

ウエルピアながいずみアリーナ

### \*ノルディック・ウォークとは・・・

2本のポールを持って歩くノルディック・ウォークは、上半身をよく使いながら歩くため、通常のウォーキングよりも消費エネルギーが約20%も多く、生活習慣病予防・運動不足解消などに適しています。また歩き方によっては、膝・腰・足首などの関節にかかる負担が軽くなるなどの特徴があります。



### ❖健康公園内での貸出を目的とした体験会です。(マイポールをご持参の方は、ご遠慮ください。)

### ❖貸出上の主なルールは裏面をご覧ください。(詳しくは貸出体験会で説明します)

### ❖予約申込・貸出・返却場所 ウェルピアながいずみ 1階 総合案内 ☎989-5510

### 貸出上の主なルール(貸出体験会で説明します)

☆借りられる期間：貸出体験会受講日から 3 カ月以内

☆借りられる回数：上記期間中に 1 人 3 回まで。

☆貸 出 時 間：1 回につき 2 時間以内（ただし、2 時間未満でも返却最終時刻 21：00 までにはご返却ください。イベント等で最終返却時刻が早まることもあります。）

☆数に限りがありますので、在庫状況によっては貸出できないこともあります(10 人以上の団体貸出はできません)。

☆貸出場所は健康公園内限定です。休場日など貸出できない日があります。貸出上のルールを守って使いましょう。

### ノルディック・ウオーク貸出体験会 持ち物

- ・身分証明書（運転免許証、健康保険証等）
- ・在勤者は在勤証明書(様式有)も
- ・屋内用運動靴
- ・屋外用運動靴
- ・飲み物
- ・手袋(持参できる方のみ、手の保護用 軍手可)

\*コインロッカー有 100 円(使用後戻ります)

お荷物を携帯したい方は、両手の空くウェストポーチ、リュック等をご用意ください  
(ポールを持つため)

#### 在勤証明書

(健康公園内 ノルディック・ウオークポール貸出事業用)

長泉町健康増進課 宛

(フリガナ)

利用者名 \_\_\_\_\_

は下記所在地に勤務していることを証明します。

所在地 長泉町 \_\_\_\_\_

社名・店舗名 \_\_\_\_\_

㊞

連絡先・TEL \_\_\_\_\_

証明者 (職名) \_\_\_\_\_

(氏名) \_\_\_\_\_

㊞

記入日 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

※印は、会社印もしくは証明者の個人印を押してください。