

震災復興祈願チャリティー

# 新緑のノルディックウォーキング2011 in 松之山美人林

参加者募集!

ノルディックウォーキングでバードウォッチングと森林セラピーの後は・・・

日本三大薬湯の松之山温泉で疲れを癒し・・・  
今話題のマクロビスイーツで健康と美容を体感!!



マクロビスイーツとは、卵や牛乳などといった動物性の材料を使っていない、植物性の材料のみで作上げたスイーツのことです。



(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が優しく歩き方をアドバイスいたします!  
どなたでも気楽にご参加ください!

がんばろう日本

ONE for ALL  
ALL for ONE  
皆で力を合わせて、  
がんばろう日本! がんばっています十日町!  
当日、チャリティー募金行います。

日程:2011年5月22日(日)  
〈受付〉9:30~〈開会〉10:00~※少雨決行

集合:十日町市里山科学館

越後松之山 森の学校「キョロロ」

(ほくほく線まつだい駅よりバスで約20分)  
※まつだい駅よりの送迎も承ります。  
(希望の方はご連絡下さい。)

コース内容:バードピア須山~美人林ハイキングコース 約3.5km  
※所要時間/約2時間

参加料金:大人(高校生以上)・・・2,000円  
子供(中学生以下)・・・1,000円

※当日受付500円増し  
※参加料金は当日ご持参ください。  
※ポールレンタル別途。(300円)

保険料+温泉無料入浴券+スイーツ引換券含む

申込締切:開催日の2日前までにお申し込みください。

詳細は裏をご覧ください。  
※最少催行人数10名、定員100名

レヒヒさんも来るよ!

皆サンニ、会エルノヲ楽シミニシテイマス。



■主催/吉田クロスカントリー競技会活用運営協議会「吉田CCネット」 ■共催/松之山温泉合同会社「まんま」  
■後援/(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、十日町市観光協会、十日町新聞社、週報とおかまち社、十日町タイムス社、(有)津南新聞社、東頸新聞社、(株)エフエム十日町  
■協賛・協力/ミヤコ・スポーツ(株)、スウィックススポーツジャパン(株)、大塚製薬

## ノルディックウォークってどんな運動？

ノルディックウォークとは、簡単にいうと専用のポールを両手に持ち、歩く運動です。ポールを持つことにより普通のウォーキングに比べ転倒しにくくなりますし、**カロリー消費量も約30%UP**します。それに加えてポールで体を支えますので、**足や腰にかかる負担が減らせるため老若男女問わず始められる運動**です。

### ★当日の持ち物

- 運動のできる服装 ●着替え ●タオル
  - 飲み物(最低 500ml はご持参下さい)
  - ポール(持っていない方にはレンタルいたします。300円)
- ※少雨決行(雨具の用意をお願いいたします)

### ★当日スケジュール

- 9:30 - 受付開始
  - 10:00 - 開会式  
ウォーミングアップ
  - 10:30 - スタート
  - 13:00 - 終了予定
- ※終了後は、お好みの松之山オリジナルスイーツや温泉をお楽しみください。

### ★アクセス



### ★参加申し込み方法・問い合わせ

参加申し込みは、下記申し込み用紙を「吉田 CC ネット事務局」まで郵送か FAX、またはメールでお申し込み下さい。(松之山ビジターセンターへの FAX でも OK)

#### 《お問い合わせ先》

吉田クロスカントリーハウス内「吉田 CC ネット」事務局  
 〒948-0103 新潟県十日町市小泉 240-1  
 TEL /025-752-3103 FAX /025-752-3193  
 mail /yoshida.cc@city.tokamachi.lg.jp  
 HP / <http://www.yoshidacc.net/>

松之山ビジターセンター FAX /025-595-8588



事務局へのメールお問い合わせはこちら↑



吉田 CC ネット HP はこちら↑

きりとり

## 新緑のノルディックウォーキング 2011 in 松之山美人林 申込書

氏名	住所	連絡先	性別	年齢	その他 ※希望者のみ記入
フリガナ ※代表者	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) □まつだい駅から送迎希望
		メール			
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) □まつだい駅から送迎希望
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) □まつだい駅から送迎希望