

紅白 対抗

ゆかいなノルディックウォーキング大会

今までにないNWイベント!! コース内のチャレンジコースをクリアして点数を競え!

2018年3月10日(土)

受付●12:30~ 開会●13:00~

グループでも

おひとりでも

初心者でも
(レッスン有)

小学生でも
(※身長140cm
以上の方)



ノルディックウォーキングとは?

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使用する事で、全身運動となり、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%アップします。また、継続して行う事で、健康増進や体力づくりはもちろん、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防などにも効果があります。

- ◆時 間 13:00~16:00 (受付:12:30~13:00) ※小雨決行
- ◆場 所 しあわせの村多目的運動広場、ノルディックウォーキングコース
※当日の受付 ⇒ しあわせの村多目的外運動広場内特設テント
- ◆募集内容 紅白対抗ノルディックウォーキング
①3kmの部 初心者レッスンを受けインストラクターと共に歩く
②5kmの部 各自で5kmコースを歩く
- ◆ルール 紅組・白組に分かれ、NWコース内に設置してある3カ所のチャレンジコースに挑み、獲得した点数を競います。紅組・白組のうち、合計得点の高い組を勝ちとします。
- ◆参加定員 200名 (①3kmの部:50名 ②5kmの部:150名)
- ◆参加条件 ひとりで各コースを完歩でき、専用ポールを操作できる方
- ◆参加料金 一般) 大人1,000円 小・中学生500円
障がい者) 大人500円 小・中学生250円
(レンタルポールは別途500円(税込)必要)

※申込方法等詳細は裏面をご参照ください

お申込みについて（先着順）

◆申込期間

平成29年12月4日（月）～平成30年2月4日（日）まで

※定員になり次第締め切ります

◆申込方法

①お電話でのお申込み（078-743-8040）

②しあわせの村温泉健康センターフロント

どちらかお選びいただき、氏名・年齢・希望部門（3km・5km）

レンタルポールご希望の有無をお伝えの上、お申込みください。

※レンタルポールご希望の方は身長もお伝えください

タイムスケジュール

- 12:30 受付（13:00まで）
- 13:00 主催者あいさつ・ルール説明
準備体操
- 13:20 スタート
3kmの部…初心者レッスン+ウォーキング
5kmの部…ウォーキング
※各部チェックポイント及びブースを通過
- 15:20 ゴール（ゴール後クールダウン）
- 15:40 表彰式・閉会式
- 16:00 終了



参加特典

- ◆大会記念缶バッジ
- ◆完歩証
- ◆温泉入浴券
- ◆勝利チームに景品有

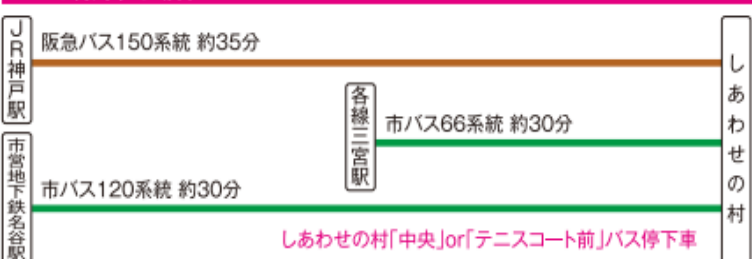


<http://www.shiawasenomura.org/>

会場アクセス



バスを利用する場合



車を利用する場合

【各線三宮駅】より約25分。山麓バイパスを利用、市道夢野白川線（旧：西神戸有料道路）を經由して、ひよどりインター（旧：ひよどり料金所）を下車、長田箕谷線を鈴蘭台方面へ

【明石・姫路方面より】第2神明道路伊川谷ジャンクションから阪神高速北神戸線へ、しあわせの村ランプ下車

【住所】神戸市北区しあわせの村1番

※詳しくはホームページをご覧ください

※お車で越しの方はP6駐車場をご利用ください

主催：公益財団法人こうべ市民福祉振興協会 株式会社ウエルネスサプライ
協力：一般社団法人関西ノルディックウォーキング協会（KNWA）
スポーツショップ 株式会社クロス
後援：特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）