

「ノルディックウォーキング教室」

開催のご案内

秋編

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!



開催期日

令和5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。

開催および宿泊場所

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

集合および解散

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

参加費

	組合員および被扶養者	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

※ポールレンタルを希望される場合でも別途費用はかかりません。
※組合員およ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日帰り温泉施設「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

令和5年8月31日(木) 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

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

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

申込みの取消し

申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

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

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、飲み物(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、参加者個人で申込み必要はありません。

◆ 荒天の場合

屋内で講師の方からノルディックウォーキングの魅力を紹介いたします。

◆ 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。

◆ 新型コロナウイルス感染防止対策について

草津スキースクールの講師の方が所属する日本ノルディックフィットネス協会においては、新型コロナウイルス感染防止対策として以下のガイドラインに沿って活動しております。

- ・体調が良くない場合、身近な人に感染が疑われる場合は参加を見合わせていただく。
- ・3密をできるだけ避けるため、一人一人の距離を十分に確保する(歩行中は3mが目安)。
- ・できるだけ小グループに分かれて行う。
- ・マスク着用はご本人の判断です。ただし屋内での講習時は、マスクの着用をお願いをする場合があります。
- ・二人一組で向かい合っただけのエクササイズはなし。
- ・お客様に出会った際、こちらで用意するアルコールで手を消毒。
- ・お渡しするレンタルポールもアルコール消毒いたします。

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：8月31日(木) 共済組合必着 FAX:048-822-3340

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してください。
 2. ポールレンタルを希望される場合でも別途費用はかかりません。
 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。