

「ノルディックウォーキング教室」

開催のご案内

新緑編

草津周辺の新緑を楽しみながら
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ます。

◆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
- 姿勢が良くなる
- 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

令和6年6月14日(金)～15日(土) 1泊2日
※ノルディックウォーキング教室は15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 ……6月14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 ……6月14日(金) 22:00までに
チェックインしてください。

●解散

6月15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	7,500円	13,500円
「1泊朝食」の宿泊	6,000円	9,200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(最少催行人数10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6年5月2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

「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 6月 4日から6月10日までの取消し…………… **750円**
- ② 6月11日から6月13日までの取消し…………… **1,500円**
- ③ 利用日当日の取消し…………… **2,500円**

① 1泊2食は宿泊ポイントが貯まります! ②

※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・スキー用ではないもの)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。

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～新緑編～」参加申込書

期日:6月14日(金)～15日(土) 申込締切日:5月2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	フリガナ 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・スキー用ではないもの)のポールを持参ください。