



総合型地域スポーツクラブ 「スポーツソシオ しおがま」



ソシオ HP

ノルディックウォーキング

主催：塩釜市体育協会 スポーツソシオしおがま
共催：塩竈市保健センター

第7回：①令和7年9月14日(日) 9:30～12:00 終了予定 (距離 約4.0km)

集合：塩釜ガス体育館 南側入り口(受付 9:20～)

第8回：②令和7年9月27日(土) 9:30～12:00 終了予定(距離 約5.0km)

集合：本塩釜駅 アクアゲート口(受付 9:20～)

定員：18歳以上 各10名程度

参加費：1回 会員 650円 / 非会員 850円

※ソシオ会員の年会費は大人1,000円となります
(下記申込書をご記入し、年会費を添えてお申込み下さい)

準備物：動きやすい服装、履きなれた靴、飲み物、リュック等(両手が空くもの)、
帽子、ポール(無料レンタル有)

参加方法：下記申込用紙に記入の上、開催日前日までに体育館窓口または
電話、FAXでお申込み下さい。

その他：
・キャンセルの場合は、体育館までご連絡をお願いいたします。
・参加費は当日徴収いたします。(おつりの無いようにご協力願います)
・悪天候等により、中止する場合があります。
・駐車場利用時の事故・トラブルは当協会では、一切責任を負いません。



ノルディックウォーキングとは...

専用のポールを使い全身を使って歩く有酸素運動です。

通常のウォーキングに比べて、腕や上半身をしっかりと動かすことができ、身体全体をバランスよく鍛えます。

老若男女・運動経験などに関係なく誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです！

【主な運動効果】

- ★全身運動
- ★脂肪燃焼
- ★関節への負担軽減
- ★心肺機能向上
- ★ストレス解消

【お問合せ先】 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 スポーツソシオしおがま

T E L : 022 - 362 - 2101 F A X : 022 - 362 - 1099

「ノルディックウォーキング(9月開催)」参加申込書

申込日： 年 月 日
会員番号：大人 No.【 】

参加日 (○を付ける)	9月14日(日) ・ 9月27日(土)	ソシオ会員 ☐ / 非会員 ☐ *レ点を付けて下さい			
ふりがな		性別	男 ・ 女	年齢	歳
氏名		生年 月 日	S H	年 月 日生	
連絡先	— —	本人以外 緊急連絡先	— —		
ポールレンタル(無料貸出)	する ・ しない	経験について	経験者 ・ 初めて		
加入 保険	国民健康保険 ・ 社会保険	領収印			
*スポーツソシオしおがまの会員になる場合は 別申込みが必要となりますのでスタッフまで お問い合わせください。					