

第五地区

回覧

令和6年12月

ファミリー/ルディック ウォーク

2025
令和7年

1月

2月

3月

ノルディックサポーター
フォローアップ研修と合同

日時	R7. 1.25 土	R7. 2.22 土	R7.3.22 土
コース (立ち寄る場所等) <現地駐車場>	島郷・牛臥海岸 (御用邸⇔牛臥) <御用邸記念公園P>	内膳堀 (文化センター起点) <沼津市営香貫駐車場>	第五地区センター (講習と実践) センター⇔高沢公園 ※雨天時はセンター内で
第五地区センター集合 9:00 1/25, 2/22は乗り合わせて現地に移動 現地集合をご希望の場合はお申し出下さい			
* ウォーキング専用ポールをお持ちでない方には貸し出します。(無料) * 小学3年~中学3年の方の参加は保護者の同伴が必要です。(事前にご相談下さい) * 参加を希望される方は下の<参加お申し込み>をお読みください。			
【参加についての留意点】			
① 当日朝ご自宅で体温と脈拍を測定され、体温37.5℃以上あるいは脈拍100回/分以上 など体調不良の方は参加を取り止めて、ご連絡下さい。			
② 必須の持ち物…… 飲料水(水分補給用) ③ 服装…… 軽い運動ができる服装。			
④ 前日15時の天気予報で雨天など実施が困難である場合は中止とし、以下の告知をします グループLINEで通知(利用者) 地区センター事務局でのご案内			



■ノルディック・ウォークとは■

2本のポールを使い、腕を前後に振って歩きます。
上半身の筋肉も使うため 一般的なウォーキング
と比べてエクササイズの効果が高く、世代を問わず
現在 注目を浴びているスポーツです。

<参加お申し込み>

第五地区センター宛てに ①氏名 ②年齢 ③連絡先(電話)を添えて
申し込みください。(裏面にFAX票または申込み用紙があります)



第五地区コミュニティ社会福祉部・第五地区社協・開北地区社協
第五地域包括支援センター・沼津市社会福祉協議会

<問合せ先> 第五地区センター 事務局

☎ 925-8686
FAX 925-8688

ノルディックウォーク参加申込書

受付日 月 日

氏名		年齢	歳
連絡先			
集合:第五地区センター 9:00 (1/25,2/22は現地9:30集合も可)			
1/25(土) 島郷・牛臥海岸 (御用邸記念公園P)	2/22(土) 内膳堀 (沼津市営香貫駐車場)	3/22(土) ノルディックサポーター フォローアップ研修参加 高沢公園	

ノルディックウォーク参加申込書

受付日 月 日

氏名		年齢	歳
連絡先			
集合:第五地区センター 9:00 (1/25,2/22は現地9:30集合も可)			
1/25(土) 島郷・牛臥海岸 (御用邸記念公園P)	2/22(土) 内膳堀 (沼津市営香貫駐車場)	3/22(土) ノルディックサポーター フォローアップ研修参加 高沢公園	