



被災地に届けよう！サンタクロースの心



東日本復興




～子どもたちに夢を～


チャリティ・ノルディックウォーキング

主催：ノルディックウォーキングクラブ関東 共催：ノルディックウォーキングクラブ LOCO
 後援：フィンランド大使館、（一般財団法人）日本・フィンランドサンタクロース協会、
 （社団法人）日本フィンランド協会、（NPO 法人）日本ノルディックフィットネス協会
 協力：シェイエフデザイン、キャラバン、栃木県NWCサークル・ストライド、NWC稲城、土浦スポーツ健康クラブ、七転び八歩、
 NWCさいたま、予防医療フィットネス研究会、元気学校、ヒーリングジム、ほかボランティア有志の皆さん

収益金は日本・フィンランドサンタクロース協会が行う「サンタクロースとともに被災地を訪れ、地方自治体の子どもを支援する活動」に役立てられます。皆様のご協力を心よりお願いいたします。

〈歩くコース約6.5km〉 木場公園⇒永代通り⇒日本橋⇒銀座歩行者天国⇒新橋⇒日比谷公園

 開催日：2011年12月4日（日）受付11：00～ スタート12：30（雨天中止）
 （11：00からミニ講習会、ワンポイントアドバイス、ポールストレッチ体操などのプログラムあり！）
※昼食は済ませてからお越しください。 *最終ゴール受付は16：00まで

 集合場所：東京都江東区 都立木場公園 木場口付近（ゴールは日比谷公園）
 東西線 木場駅 3番出口 徒歩5分（地図 URL 参照）

 参加費：1,000円以上（保険含）、上限はありません。（諸費用以外すべて募金）

レンタルポール別途500円、各ミニプログラム参加費は別途100円

 持ち物：水分補給ができる物、運動靴、動きやすい服装でご参加ください。（リュックが便利）
※お荷物のお預かりはできません。
 ♥X 'ms イメージカラーの服装でご参加頂けると楽しいですよ。



 お申込：11月1日～30日 申込み専用フォームからお願いいたします。

<http://form1.fc2.com/form/?id=662786>（NWC 関東ホームページ）

- ・フリーウォーク 定員100名 自由に自分のペースで歩けます。
- ・グループウォーク 定員100名 10名程度のグループでガイドが付きます。
 （グループ分けは当日行います。）

各種ミニプログラムは当日受付です（参加自由）。

懇親会も同時受付（新橋付近で17：00から費用：3,000円程度）



 問合せ：e-mail = info.nwck@gmail.com

電話 = 080-6816-6678（谷藤）

携帯電話からもお申込みOK！

＜ミニプログラム＞ 参加費各100円！ ※開始時間は裏面

- ☆ ノルディックウォーキング ミニ講習会 = 誰でもすぐにノルディックウォーカー！ 担当：大阿久
- ☆ NWワンポイントアドバイス = NW 経験者にベテランの指導者がアドバイスします。担当：丸島
- ☆ ポールストレッチ体操 = 健康運動指導士がポールを使った体操を指導します。担当：堀江
- ☆ 体験！ポールウォーキング = 体感！ポールウォーキングのすばらしさ！ 担当：相原
- ☆ 挑戦！ノルディックRUN!! = やってみようノルディック・ランニング！ 担当：三橋

《プログラム スケジュール》

11:00	受付開始				11:00	
11:05					11:05	
11:10	ノルディック ウォーキング ミニ講習会 (20分)	ポール体操 ストレッチ (15分)	ノルディック ウォーキング ワンポイント アドバイス (20分)	ポール ウォーキング (20分)	11:10	
11:15					11:15	
11:20					11:20	
11:25					11:25	
11:30					11:30	
11:35					11:35	
11:40	ノルディック ウォーキング ミニ講習会 (20分)	ポール体操 ストレッチ (15分)	ノルディック ウォーキング ワンポイント アドバイス (20分)	ポール ウォーキング (20分)	ノルディック ランニング (20分)	
11:45						11:45
11:50						11:50
11:55					11:55	
12:00					12:00	
12:05	ノルディック ウォーキング ミニ講習会 (20分)	ポール体操 ストレッチ (15分)	ノルディック ウォーキング ワンポイント アドバイス (20分)	ポール ウォーキング (20分)	ノルディック ランニング (20分)	
12:10						12:10
12:15						12:15
12:20					12:20	
12:25					12:25	
12:30	開会式				12:30	
12:35	フリーウォーク スタート					
12:40	グループウォーク 順次スタート					

ゴール最終受付は16:00まで

プログラムは天候や参加人数等により、予告なく変更する場合があります。

《 集合場所：都立木場公園 木場付近 》
 東京メトロ・東西線「木場」下車。3番出口から地上に。
 木場口から公園の中に入ります（木場口付近に案内人がいます）

