

問屋町ウォーキング教室

初企画！問屋町ウォーキング教室を開催いたします！

問屋町周辺をゆっくりと歩き、普段は目に留まらない景観を楽しみながら気持ちの良い汗をかきましょう。

2本のポール（ストック）を使ったノルディックウォーキングですので、通常のウォーキングに比べ、より高い運動効果が期待できます。

約1時間のコースを専門指導員と一緒に歩くので、初心者でも大歓迎です。皆さんお誘い合わせのうえ、多数のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 2018年7月29日（日）（小雨決行）
午前8時30分～午前11時（予定）
※判断がつかない場合は、卸センターまで午前7時半以降に
お問い合わせください。
2. 集合場所 問屋町会館（8時30分までにお集まりください）
3. コース 問屋町周辺（詳細別紙）
4. 内 容 8：30 受付
血圧・心拍数測定（順次）
9：00 準備運動、ウォーキング開始
11：00 ウォーキング終了、解散
5. 参加料 無 料
6. 募集人数 15名
※ 会員および、組合員従業員とご家族に限ります。
※ お子様のご参加は小学生以上からとなります。
7. 申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、卸センター業務部まで
お申し込みください。
8. 申込締切 2018年7月19日（木）【定員になり次第締切】
9. お問い合わせ 卸センター業務部 春山
(TEL738-4711・FAX 738-7323)



【ウォーキングコース】

問屋町会館 → 第二問屋町幹線道路 → 青森総合警備保障(株) 裏公園
→ 青森浪岡線 → 観光通り → 大星神社 → 問屋町会館
※途中休憩をとり、心拍数測定を行います。

【ノルディックウォーキングとは】

ノルディックウォーキングはクロスカントリー選手が夏の間体力維持・強化のトレーニングとして行ったのが始まりです。2本のポールを使って歩行することで、全身の筋肉が効率よく刺激され、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加。運動不足解消、ダイエット、心身のリフレッシュなどの効果に期待できます。誰でも無理なくでき、多くの人に親しまれているスポーツです。

【準備するもの】

- ・動きやすい服装
 - ・運動靴
 - ・帽子
 - ・タオル
 - ・雨合羽
- ※ 飲み物は各自でご準備ください

きりとらずにそのままFAXください

参加申込書

2018年 月 日

卸センター業務部 行
(FAX 738-7323)

組合員名

| 参加者氏名 | 区 分 | ポールレンタル |
|-------|---------|---------|
| フリガナ | 大人 ・ 子供 | 要 ・ 不要 |
| フリガナ | 大人 ・ 子供 | 要 ・ 不要 |
| フリガナ | 大人 ・ 子供 | 要 ・ 不要 |

FAXにて卸センター事務局へお申し込みください。

申込締切 2018年7月19日(木)まで