

ノルディックウォーキング フェスティバル北海道

参加者募集中

先着200名限定

※小学5年生以上対象

家族でも楽しめる♪ 森の中を歩きながら
クイズを解いて、素敵な景品をGETしよう!!

ゴール後は、お楽しみ抽選会も開催します♪

リハナルオリンピックノルディック複合団体
金メダリスト 阿部 雅司さんと一緒に
紅葉を眺めながら一緒に歩こう♪



羊ヶ丘病院
岡村理事長も参加します!

2016年 **10月10日(祝)**
(雨天決行) 10:00 ~ 16:00

◆申込締切/9月25日(日)迄

※雨天の場合は、室内練習場内でイベントを予定しております。

参加費/500円

※事前申し込みが必要です。
当日受付は原則ご遠慮願います。
詳しくは申し込み用紙をご確認下さい。

歩いた後は! ジンギスカンや焼きそばなど
美味しい軽食を用意しております。(有料)

大きな鍋で蒸かした、北あかい・男爵
メークインを食べ比べできます♪

合計
1000個
用意!

会場/札幌スタジアム (札幌市清田区真栄 455 番地)

お問合せ **011-887-8915** 担当 ナリタ 又は ヒロベ [受付時間 9:00~17:00]

主催/医療法人社団 悠仁会 羊ヶ丘病院 主管/㈱コスモス 後援/札幌市、清田区役所、厚別区役所

協力/NPO 法人 日本ノルディックウォーキング協会、北海道ノルディックウォーキング協会 協賛/㈱サッポロスキッド、㈱キャラバン

ノルディックウォーキングフェスティバル北海道

【タイムスケジュール】

- 10:00～ ◆ノルディックウォーキングセミナー ※自由参加
「健康維持に効果的なノルディックウォーキングのすすめ」
札幌医科大学整形外科名誉教授 石井清一先生
- 10:30 ◆開会式 (NW 参加者は 10:15 迄に受付を済ませて下さい。)
- 10:45 ◆ウォーミングアップ
- 11:00 ◆初心者・経験者に分かれてレクチャー
- 11:30 ◆NWスタート(約 4km)
- 11:45 ※クイズラリー参加者スタート
- 12:30 ◆NW終了
- 13:00 ◆お楽しみ抽選会
スタジアムにてジンギスカン・じゃがバター・焼きそば等を 100 円～提供。
- 15:00 ◆閉会式

阿部雅司さんによるトークを交えた
ウォーミングアップを行います!!

阿部雅司さんプレゼンターによる
抽選会を行います♪



日本ノルディックウォーキング協会公認上級インストラクターで
当院の講師でもある卓田由紀江さんも参加します♪



※参加人数、天候によりプログラム内容が変更になる場合がございます。

- マイポールをお持ちの方は、ご持参願います。
- 運動のしやすい服装と靴、手袋、水分を持参下さい。
- ゴールの際に、参加景品と完歩証を差し上げます。

当日は病院とスタジアム間の
シャトルバスを運行します♪



《シャトルバスのご案内》

バス時刻表

羊ヶ丘病院(発)	札幌スタジアム(発)
8:30	15:00
9:30	16:00

【会場案内図】

札幌市清田区真栄 455 番地

