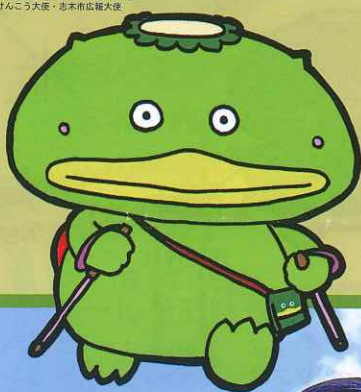


志木いろはウォークフェスタ 2021

第6回 ノルディックウォーキング・ポールウォーキング 全国大会

特別
企画

それぞれ ウォーキング



とき
ところ
コース
定員

2021年10月10日(日)～10月23日(土)
志木市内または参加者のご当地
特定のコースは設けません
1,000人

令和3年

10/10 (Sun) ~ 10/23 (Sat)



自分の好きな
道を歩いて、
それぞれの秋を
みつけよう！



写真を撮って
「それぞれの秋
フォトコンテスト」
に応募しよう！



楽しいなぞとき
クイズに挑戦して
豪華景品を
GETしよう！



敷島神社のコゲラ

カッパの流ちゃん

【主催】志木市いろは健康 21 プラン推進事業実行委員会

【共催】志木市／志木市教育委員会

【協力】志木市観光協会



◀詳細はこちら！

「それぞれ ウォーキング」

ご案内

まだ知らない志木を見つけよう！

2021年 10/10^{sun}日 ~ 23^{sat}土

- ・期間中、都合の良い日にいつでも
- ・すきな道をすきなだけウォーキング♪



全部でいくつあるのかな

志木にはこんなにたくさん橋があるね

今日はここに行ってみよう

地図を片手に歩いてみよう

- ・しきしちいさなまちあるき 「志木市観光協会」
- ・しきし歴史まっぷ～志木編～「志木市教育委員会」
- しきし歴史まっぷ～宗岡編～「志木市教育委員会」

参加申込み後、地図をお送りします!!

カッパ像めぐりも
ありかな

※イメージ図

それぞれウォーキング 参加方法

①参加申込みをする 募集期間:令和3年8月20日(金)～9月17日(金)

- ・エントリー距離数は「それぞれウォーキング」大会期間中(10月10日(日)～10月23日(土))に、どれだけ歩きたいかを決めてエントリーしてください。(14日間のトータル) 5km、10km、20km、30km、40km、50km、60km以上 から選択してください。
- ・エントリー後にお送りするもの:オリジナル記念バッジ、マップ、案内チラシ等

オリジナル記念
バッジをつけて
歩こう

②都合と気分・体調の良い日にウォーキング

(志木市内の方は、送付されたマップ、市外の方は地元のマップを参考にしてください)

歩いた距離は記録して、後で合計します。

(歩行距離は、歩数計、各種ウォーキングアプリをご活用ください)

志木市外の方は
ご自分のご当地を
お歩きください

③ポールをお持ちの方は、ポールを持ってお歩きください。

④お気に入りの風景写真を撮って、「それぞれの秋フォトコンテスト」に応募しよう。

⑤大会期間中(10月10日(日)～10月23日(土))に歩いた合計距離を報告すると、歓歩証(完歩証)がもらえます。

⑥更に、なぞときクイズに挑戦すると、抽選で豪華景品が当たります。

※報告方法等、詳しくは参加申込後に送付する案内チラシをご確認ください。

●申込方法

募 集 期 間 : 令和3年8月20日(金)～令和3年9月17日(金)まで

【インターネット申込】 <http://i.spoen.net/82717>
(24時間受付、最大50名まで申込可能)

参加申込ボタンから画面の指示に沿ってお申込ください。
申込完了後、スポーツエントリー登録時のメールアドレス宛に受付完了メールが届きます。



▲詳細はこちら！

【電話申込】 0570-039-846
(平日10:00～17:30 ガイダンス [1])

※通話料は申込者負担です。IP電話、PHS、ケーブルテレビ電話、海外からの電話はつながりません。
※オペレーターが手続きに関するご案内をいたしますので、メモをご用意ください。

【FAX申込】 0120-37-8434
(24時間受付可)

※専用FAX用紙(裏面)に必要事項をご記入の上、お申込みください。
FAX用紙は市ホームページからもダウンロードできます。
※受付完了後、FAX用紙にご記入いただいた代表者様のメールアドレスまたはFAX番号宛に受付完了のご連絡をいたします。

申込に関する問い合わせ スポーツエントリーカスタマーサポート ☎0570-039-846 (ガイダンス [2]、平日10:00～17:30)

※上記3つの方法による申込が難しい人は、下記のとおり市役所健康政策課において受付いたします。

【受付場所】

志木市役所第1庁舎 マルイファミリー志木8階

※この期間は窓口が混雑する恐れがございます。可能な限り上記申込方法にてお申込みください。
なお、窓口申込の方は、裏面FAX申込書に必要事項をあらかじめご記入の上ご持参ください。
※平日9:00～17:00の間となります。

●参加費
無料

●定員
1,000人(先着)

●参加資格

- ・どなたでも参加できます(小学生以下の方は保護者、介助が必要な方は介助者をご同伴ください)。
- ・交通ルールやマナーを守っていただける方、新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただける方(マスクの着用をお願いします)。

●持ち物(任意)

水筒、雨具、帽子、健康保険証(写しで可)、マスク、ポール、マップ、カメラなど

●免責事項

本大会中の映像・写真・記事・記録等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権は主催者に属します。

本大会中、万一事故が発生しても主催者側で責任は負いかねます。個人の加入する傷害保険で対応をお願いします。健康管理に万全を期してご参加ください。

FAX送信先 0120-37-8434

志木いろはウォークフェスタ2021 第6回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会 それぞれウォーキングFAX申込書

申込開始日令和3年8月20日(金)

FAX申込締切 令和3年9月17日(金) 17:30迄

受付完了のご案内を代表者にお送りいたしますので、メールアドレスまたはFAX番号を必ずご記入ください。

※申込書1枚につき4名様までお申込みできます。 ※今大会はポールレンタルは行いません。

※2人目以降の住所・電話・メールアドレスが代表者様と同じ場合は(□同上)にチェックをしていただければご記入不要です。

参加申込者一覧

1 (代表者)	住所	☐ 市内 ☐ 市外 〒		
	電話	自宅 () FAX () 日中連絡先 ()	※左記と同じ場合は省略可	
	メールアドレス	@		
	フリガナ			
	氏名	性別 ☐ 男 ☐ 女 生年月日 年 月 日 歳 (満)		
	エントリー距離	☐ 5km ☐ 10km ☐ 20km ☐ 30km ☐ 40km ☐ 50km ☐ 60km以上 (ノルディックウォーキング・ポールウォーキング経験 ☐ あり ☐ なし)		
2	住所	☐ 市内 ☐ 市外 〒		
	電話	☐ 同上 自宅 () FAX () 日中連絡先 ()	※左記と同じ場合は省略可	
	メールアドレス	@		
	フリガナ			
	氏名	性別 ☐ 男 ☐ 女 生年月日 年 月 日 歳 (満)		
	エントリー距離	☐ 5km ☐ 10km ☐ 20km ☐ 30km ☐ 40km ☐ 50km ☐ 60km以上 (ノルディックウォーキング・ポールウォーキング経験 ☐ あり ☐ なし)		
3	住所	☐ 市内 ☐ 市外 〒		
	電話	☐ 同上 自宅 () FAX () 日中連絡先 ()	※左記と同じ場合は省略可	
	メールアドレス	@		
	フリガナ			
	氏名	性別 ☐ 男 ☐ 女 生年月日 年 月 日 歳 (満)		
	エントリー距離	☐ 5km ☐ 10km ☐ 20km ☐ 30km ☐ 40km ☐ 50km ☐ 60km以上 (ノルディックウォーキング・ポールウォーキング経験 ☐ あり ☐ なし)		
4	住所	☐ 市内 ☐ 市外 〒		
	電話	☐ 同上 自宅 () FAX () 日中連絡先 ()	※左記と同じ場合は省略可	
	メールアドレス	@		
	フリガナ			
	氏名	性別 ☐ 男 ☐ 女 生年月日 年 月 日 歳 (満)		
	エントリー距離	☐ 5km ☐ 10km ☐ 20km ☐ 30km ☐ 40km ☐ 50km ☐ 60km以上 (ノルディックウォーキング・ポールウォーキング経験 ☐ あり ☐ なし)		

お申込みから2日間(土日祝を除く)経過してもご連絡が無い場合はお手数ですが、0570-039-846(ガイダンス「2」)へお問い合わせください。

※平日10:00~17:30、IP電話・海外からはつながりません。

※お申込みに関するご連絡先(FAX番号)の記入がない場合、および送付内容に不備がある場合はお申込みが無効となります。

※ご連絡先の記入誤り及び不明瞭、またはお客様の受信設定等による案内の未着に関して、弊社では一切の責任を負いかねます。

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングとは!?

北欧で誕生した老若男女、誰でも楽しめる、ポールを使ったウォーキングエクササイズです。

足腰に不安があるシニアなどでも安心して歩けるので、使っていなかった筋肉が目覚め、歩行に必要な下肢筋力がアップします。また、ポールの使用によって、下半身だけではなく、上半身や体幹の筋肉も動かせるので、効率的な全身運動が可能となり、ダイエットなどにも効果的です。子どもからシニアまで、みんな楽しめるノルディックウォーキング・ポールウォーキングで、健康づくり、仲間づくり、にぎわいづくりに一緒に出かけましょう!

それぞれのスタイルを体験してみましょう!

ともに最もアクティブなスタイルです。もっとゆったりとした歩き方もあります。

※足腰に自信のない人は、いずれのスタイルにせよ、無理をしないようにしましょう。
※本大会は公道で実施しますので、通行の妨げにならないよう、注意しましょう。
※周囲の人と接触の恐れがある場合には、ポールを揃えて持つなど、安全面に配慮しましょう。

ノルディックウォーキングのスタイル
ポールによって後方の地面を押し、推進力を生み出して、運動効果の増大を狙ったウォーキングです



ポールウォーキングのスタイル
ポールを身体の前方に着地することにより、安定的にバランス良く歩くことを基本としたウォーキングです



出典:NPO法人みんなの元気学校

関心のある方は、市内ノルディックサークルにお問い合わせください。

(NORDIC しぎの森 ☎090-8017-7836) (NORDIC むねおか ☎090-7631-3740) (NORDIC ステップ志木 ☎090-9367-3746)

大会に関する問い合わせ

志木市いろは健康 21 プラン推進事業実行委員会 (あるつく志木) 事務局 志木市健康政策課

〒353-0004 志木市本町 5-26-1 マルイファミリー志木 8 階 ☎048-473-1111 (内線 2475・2477)

申込に関する問い合わせ

スポーツエントリーカスタマーサポート ☎0570-039-846 (ガイダンス [2]、平日 10:00~17:30)

切り取ってからFAXしてください