

ノルディックウォーキング協会講師による

ノルディックウォーキング体験会

参加者募集

開催日 9月28日(日) 参加費 無料

場所 グラウンド 100M 走路 (雨天や猛暑等の場合 地下トラック)

体験会 ①10:00- ②11:00- ③13:00- ④14:00-

各回30分程度 定員 8名

対象 高校生以上で障害者手帳をお持ちの方

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランド発祥のウォーキングです。

専用のポールを使用してウォーキングをします。

申し込みめきり
8月31日(日)
申し込みは、こちらから



当日 受付プログラム

(どなたでもご参加できます)
ポールや、ストックを使って
ウォーキングをしてみよう!

10:30-12:00

13:00-15:00



問合せ・お申込み

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752

ラポールの祭典 ノルディックウォーキング担当

TEL 045-475-2050(スポーツ課) FAX 045-475-2053

特定非営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会講師による ノルディックウォーキング体験会 募集要項

日時	令和7年9月28日(日) ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00
対象	高校生以上で障害者手帳をお持ちの方
定員	各回8名
会場	横浜ラポール グラウンド 100M 走路 雨天、猛暑等:地下トラック
参加費	無料
参加条件	協会講師とともに、ウォーキングができる方(介助の方と一緒に大丈夫です)
申込期間	令和7年8月1日(金)～8月31日(日)
申込方法	① 二次元コードからの申込み ② 横浜ラポールに申込用紙を直接提出または FAX ※FAX で申し込まれる方は、送信確認の電話をお願いいたします。 申し込み多数の場合は抽選を行い、参加当落通知を 9月14日(日)までに、メールまたは郵送します。
持ち物	動きやすい服装、運動靴(装具)、飲み物、タオル、帽子や着替え等(必要に応じて)
注意事項	・体調に十分に配慮し、プログラムに参加してください。 ・荒天等でラポールの祭典が中止の場合には、このイベントも中止になります。



お問合せ・お申込み

〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町 1752

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール ラポールの祭典 ノルディックウォーキング担当

TEL 045-475-2050 FAX 045-475-2053

ラポールの祭典 2025

ノルディックウォーキング体験会 申込用紙

申込年月日	年 月 日						
参加者氏名	ふりがな				利用者カード番号（お持ちの方）		
性別	男 ・ 女		生年月日	(西暦) 年 月 日 (歳)			
介護者の有無	無 ・ 有 (人数 名)		介護者氏名 (代表者)		ふりがな		
参加希望時間帯 (複数選択可能ですが、 参加は1回のみ)	☐ 10:00 - ☐ 11:00- ☐ 13:00- ☐ 14:00- ☐ どの時間でも可能						
ご住所	〒						
連絡先(ご本人)	TEL () ※連絡がつきやすい番号をお願いします。						
当日の緊急連絡先 (ご本人以外)	TEL ()						
障害名							
障害者手帳の有無	知的 (B2 B1 A2 A1) 精神 (級) 身体 (級) 手帳なし 手帳がなく以下の証明書がある方は○をつけてください (受給者証・リハセンター又は療育センター利用証明書・特別支援教育在籍証明書)						
合併症	てんかん : 無 ・ 有 (発作頻度: 直近の発作時期:) その他の合併症 ()						
運動をするうえでの 留意点・禁忌	無 ・ 有 (内容:)						
撮影について	記録・広報用に写真撮影をさせていただくことがあります。承諾いただけますか 承諾する(顔出し可・後ろ姿のみ可) / 承諾しない						

*この個人情報は、当センター事業の目的以外で使用することはありません。

★私は、体調の自己管理に十分配慮し、「ノルディックウォーキング体験会」に参加します。

署名