

2025 Autumn

大自然を感じながら Let's Walking

あてまの森 ノルディック ウォーキング

11/1 Sat 9:00 受付
10:00 Start!

@あてま高原リゾート ベルナティオ フォーラムセンター

オープンエアーの中で アクティブ & リラックス！
ウォーキング ⇒ 美肌の湯「あてま温泉」 ⇒ ランチ

ー ノルディック ウォーキング とは？ ー

ノルディックウォーキングとは、スキースtockのようなポールを使う簡単な運動です。ポールを持つことで全身の90%の筋肉を動かす効果的な有酸素運動となり、普通のウォーキングと比べてカロリー消費量が30%以上UPします。また、ポールで身体を支えるため、足腰の負担軽減や転倒予防の効果もあり、老若男女を問わず気軽に行える運動です。

<コース 案内>

Aコース…健康健脚 & 眺望最高 コース 約 8 km

Bコース…健康ウォーキング コース 約 5 km

< 参 加 料 「日帰り料金」 >

大 人（高校生以上） 4,000円 お土産付！

子 供（中学生以下） 3,000円 お土産付！

※上記料金には、保険料、入浴料、ランチ券(1,000円分)
が含まれております。

※ご宿泊の方は、上記料金の大人・子供ともに1,000円引きになります。

ポールレンタルも無料！



★参加人数 40名 限定企画 ◆ 参加申し込み、スケジュールは、裏面をご覧ください。

- 主催/ 十日町市教育委員会 ・ 十日町市スキー協会
- 共催・後援/ 株式会社当間高原リゾート
- 主管/ 十日町市スキー協会 ノルディック部ノルディックウォーキング部会
- 後援/ 十日町地域糖尿病対策連携会議(十日町地域糖尿病ワークショップ実行委員会)



2025 Autumn あてまの森 ノルディック ウォーキング 参加申込書

【 申込み方法 】 以下の ①～③ のいずれかで、10月24日(金)までにお申し込みください。

■ 吉田クロカンハウス ① FAX 025-752-3193 ② E-mail sat@tokamachi-ski.net ③ 郵送 or 持参
■ ベルナティオ ① TEL 025-758-4888

氏 名	フリガナ	住 所	連絡先	性別	年齢	コース	ポール
	〒			☐ 男性 ・ ☐ 女性	歳	☐ A ・ ☐ B	☐ 持参 ・ ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ・ ☐ 女性	歳	☐ A ・ ☐ B	☐ 持参 ・ ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ・ ☐ 女性	歳	☐ A ・ ☐ B	☐ 持参 ・ ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						
	〒			☐ 男性 ・ ☐ 女性	歳	☐ A ・ ☐ B	☐ 持参 ・ ☐ レンタル 身長 cm
	E-mail						

● 参加料のお支払いについて

参加料は、右記の指定口座にお振込みください。※振込手数料 個人負担
なお、直接 吉田クロカンハウスにご持参いただいてもかまいません。

◇お振込み指定口座◇

JA魚沼 吉田支店 普通 13382
十日町市スキー協会 会長 井川 純宏
(いがわ よしひろ)



－ 持ち物 －

- 運動のできる服装 ※雨具もご用意ください。
- 着替え
- タオル
- お飲物
- **ポール**
※お持ちでない方にはレンタルいたします。
(レンタル料無料)

－ スケジュール － ※雨天決行

- ◆ 受付開始
9:00～ あてま高原リゾート フォーラムセンター
- ◆ 開会式、日程 コース説明
9:20 フォーラムセンター
- ◆ 実技講習・準備運動
9:35 //
- ◆ スタート
10:00 フォーラムセンター前
- ◆ ゴール
12:00 //
- ◆ 解散後、入浴・昼食をお楽しみください。
※温泉にタオルのご用意あります。



※駐車場のご利用に際しては、フォーラムセンター駐車場、ホテル正面駐車場をご利用ください。

《お問い合わせ》
吉田クロカンハウス

〒948-0103 新潟県十日町市小泉240-1
TEL.025-752-3103 FAX.025-752-3193 E-mail sat@tokamachi-ski.net
電話お問い合わせ 平日(月～金) 12:00～13:00でお願いいたします。
※都合により、不在にしている場合もございますので、ご了承ください。