

# 秋のノルディックウォーキング

参加者募集!!

## 第17回 2025 in 十日町市吉田

★オープニング 9:05～  
吉田小学校「あすなろ太鼓」  
の演奏を楽しもう!

★県立十日町高等学校・  
十日町総合高校のスキー  
部がローラースキーのデモ  
ンストレーションをします!

★グラウンドゴルフ体験  
ホールインワンに  
挑戦しよう!

令和7年10月12日(日)



くじ引きあい!!  
すてきな賞品が  
当たります!!

〔受付〕 8:40～9:10 〔開会式〕 9:20～  
〔会場〕 十日町市吉田クロスカントリー競技場周辺  
星と森の詩美術館 経由コース 約7Km  
〔参加料〕 大人(高校生以上):1,200円(当日申込 1,500円)  
子ども(中学生以下):700円(当日申込 1,000円)  
未就学児:無料  
(保険料+参加賞(津南町「松屋」サンドパン+くじ引き引換券含む)  
※ポールレンタル無料



全国のトップがしのぎを削る、全国大会の舞台がここにある!  
～本競技場が「インターハイ」「全日本小学生選抜大会」の開催地～

〔申込〕 事前申込:10月3日(金)まで。当日申込:開会式までにお済ませください。  
※詳しい申込方法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 ◆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) ■協賛・協力/(有)庭野スポーツ、吉田地区体育協会

### ノルディックウォーキングってどんな運動?

ノルディックウォーキングとは、スキーストック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。

### ★当日の持ち物

- 運動のできる服装 ●着替え ●タオル ●飲み物
  - ポール(無料レンタルもあります)
- ※雨天決行(雨具もご用意ください。)

### ★当日スケジュール

8:40～9:10-受付  
9:05-オープニング、吉田小学校「あすなろ太鼓」  
の演奏を楽しもう!  
9:20-開会式、日程・コース説明・グループ分け  
ローラースキーデモンストレーション  
10:00-スタート(各グループ毎)  
11:30-ゴール後、くじ引き券を配布します。  
ステキな賞品を当てよう!  
11:45～12:30-グラウンドゴルフ体験  
ホールインワンに挑戦しよう!

### 参加申込み方法・問い合わせ

参加申し込みは、下記参加申込書を「吉田クロカンハウス」  
まで郵送かFAX、またはメールでお申し込み下さい。

※下記口座に参加料金をお振込みください。  
(振込手数料はご負担ください。)  
なお、直接吉田クロカンハウスにご持  
参頂いても結構です。

### 《お問い合わせ先》 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  
平日(月～金) 12:00～13:00にお願いします。  
※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。

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

第17回秋のノルディックウォーキング 2025 in 十日町市吉田 参加申込書 FAX 025-752-3193

| 氏名   | 住所 | 連絡先 | 性別  | 年齢                 | その他                    |
|------|----|-----|-----|--------------------|------------------------|
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
| ※代表者 |    | メール |     |                    |                        |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |
| フリガナ | 〒  | 電話  | 男・女 | □大人( 歳)<br>□子供( 歳) | □ポールレンタルを希望<br>(身長 cm) |