

世界ノルディックウォーキング連盟

INWA コンベンション 2017 伝達講習

# Nordic Walking

今よりもっと楽しく！快適に！  
世界最新プログラムを学ぼう！

日々のノルディックウォーキング  
活動のヒントになる実践的な  
プログラムを 2017 年 10 月に  
ラトビアで開催された INWA  
コンベンションの研修内容から抜粋して  
紹介します！  
沢山のノルディックウォーカーとの  
出会いを楽しんでいます！



INWA Convention 2017 in Latvia

講師 **海老名 真綾** INWA ナショナルトレーナー

JNFA 公認ノルディックウォーキングコース  
国営みちのく杜の湖畔公園 北地区「風の草原」で開催  
2教室 各50名募集！  
ノルディックウォーキング愛好家なら誰でも参加OK！

① 6/23 (土)

13:00~15:30

② 6/24 (日)

10:00~12:30

主催：NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)  
共催：国営みちのく杜の湖畔公園

**募集要項** 2 日間同じ講習会です。どちらかにお申込みください。

- 日時：**1 回目** 3 月 23 日 (土) 13:00 ~ 15:30 (受付 13:00 ~)
- 2 回目** 3 月 24 日 (日) 10:00 ~ 12:30 (受付 10:00 ~)
- 会場：国営みちのく杜の湖畔公園 北地区「風の草原」
- 対象：JNFA 会員、NW 経験者ならどなたでも。
- 定員：各 50 名 (最低催行人数 20 名)
- 受講料：4,500 円 (税込・保険料込・入園料込)
- お申込み締切日：6 月 8 日 (金)

- \* 持ち物：受講票・筆記用具・ポール・飲み物・雨具・簡単な軽食 (北地区は売店などがないため)
- \* 単位付与：AL 以上の受講者は更新単位が 2 単位取得できます
- \* 雨天の場合：基本的に野外で行います。雨天の場合は屋内で開催。

**お申込方法**

JNFA ホームページのオンライン申込み、または下記の 7 項目をご記入の上、メールかこの用紙の FAX にてお申込みください。

- ①希望受講日 ②氏名 (ふりがな) ③性別
- ④JNFA 会員の有無・会員は NW 資格 ⑤住所
- ⑥電話・FAX 番号 ⑦メールアドレス

**参加料のお振込みについて**

- \* お申込み後 1 週間以内に参加料を下記にお振込ください。
- \* 振込手数料はご負担願います。

- ゆうちょう銀行からのお振込は
  - ・ 記号：18150 ・ 番号：8230861
- その他の金融機関からのお振込は
  - ・ 店名：八一八 (ハチイチハチ) ・ 店番：818
  - ・ 預金項目：普通預金 ・ 口座番号：0823086
  - ・ 口座名義：トクヒ) ニホンノルディックフィットネスキョウカイ

**会場** 国営みちのく杜の湖畔公園 Tel :0224-84-5991 (公園管理センター)



《自家用車利用の場合》  
 286 号沿いに位置し仙台市と山形市どちらからも約 1 時間位。高速自動車を宮城川崎 IC から北地区まで約 5 分。  
 《バス利用の場合》  
 仙台駅からはタケヤ交通「秋保・川崎仙台西武ライナー」で約 60 分。「里山地区入り口」下車、徒歩で北地区「風の草原」へ約 30 分。(途中高低差のある階段有り 2km)  
 \* 8:30 仙台駅発 → 9:33 里山地区入り口下車 → 徒歩 30 分

**当日のスケジュール**

6/23 (土) PM	6/24 (日) AM	内容
13:00~	10:00~	受付 (バス利用の方は多少遅れても OK!)
13:30~14:35	10:30~11:35	・いつものウォーミングアップをリフレッシュ ・セルフコンディショニング ・NW 活動のフォローアップエクササイズ
14:35~14:50	11:35~11:50	休憩
14:50~15:30	11:50~12:30	・NW エクササイズゲーム ・アイスブレイク & コミュニケーション

**お申込み・お問合せ**

**NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA)**  
 〒981-0962 仙台市青葉区水の森 3 丁目 24 番 1 号  
 仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館 2F

**Tel : 022-277-8477**  
**Fax : 022-341-1435**  
**Email : office@jnfa.jp**



<b>参加希望日</b> ○で囲んでください	<b>6/23 (土) PM</b> • <b>6/24 (日) AM</b>		
<b>ふりがな</b>			<b>JNFA 資格</b> ○をつけてください
<b>氏名</b>	<b>男 ・ 女</b> ○で囲んでください		<b>なし ・ AL ・ BI ・ AI</b>
<b>住所</b>	〒		
<b>生年月日</b>	(西暦)	年	月      日      (      歳)
<b>電話</b> 携帯または固定電話			
<b>FAX 番号</b>			
<b>E-mail</b>			