

「NW 今よりもっと楽しく！快適に！最新プログラムを学ぼう！」

**募集要項**

「ノルディックウォーキングハーフマラソン長野 2018」(10/14) の前日に同会場で開催します！

大会のウェルカムパーティ(10/13)は16:30~18:00です！

■日時：10月13日(土) 13:00~15:30(受付13:15~)

■会場：天狗の館・霊仙寺湖緑地広場(荒天時はやまぼうし2F)

■対象：JNFA 会員、NW 経験者ならどなたでも。

■定員：各40名(最低催行人数20名)

■受講料：4,500円(税込・保険料込)

■お申込締切日 9月28日(金)

- \* 持ち物：受講票・筆記用具・ポール・飲み物・雨具
- \* 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。荒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6項目をご記入の上、メールかFAXにてお申込みください。

- ①氏名(ふりがな) ②性別
- ③JNFA 会員の有無・会員はNW 資格 ④住所
- ⑤電話・FAX 番号 ⑥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みください。
- \* 振込手数料はご負担願います。

■ゆうちょ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** 長野県天狗の館  
霊仙寺湖緑地広場

住所：上水内郡飯綱町川上 2275-345  
TEL：026-253-3740 **ナビに入れてね！**



●「ノルディックウォーキングハーフマラソン長野2018大会」HPで会場までのアクセスをチェック！



大会名称で検索、または左記QRコードから大会HPへ。

●宿泊についてのお問合せ先  
飯綱町観光協会  
TEL：026-253-7788  
Mail：staff@1127.info

**当日のスケジュール**

13:15~	受付
13:30~14:35	・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	休憩
14:50~15:30	・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**



ふりがな				会員番号	JNFA資格 <small>○をつけてください</small>
氏名	男・女 <small>○で囲んでください</small>				なし・AL・BI・AI
住所	〒				
生年月日	(西暦)	年	月	日	( 歳)
電話	<small>携帯または固定電話</small>				
FAX番号					
E-mail					