

## 第9回 ノルディックウォーキングのご案内

ノルディックウォーキングで鳴子温泉郷・中山平温泉奥の細道軽井沢コースを歩きましょう！  
中山平温泉に入ってからさらにエクササイズ効果も倍増！

平成 25 年 11 月 10 日(日)

### 落ち葉の「じゅうたん」を歩こう

なかやまだいら温泉と地元の「食」をお楽しみください。

★日時・要項

平成25年11月10日(日) ※小雨決行(雨天時は屋内練習)  
ノルディックウォーキング 中山平温泉奥の細道軽井沢コース(約6Km)  
9時00分～9時30分受付 中山平温泉駅前(鳴子温泉星沼79-35)  
10時12分 中山平温泉駅スタート(10時12分の列車に乗車)  
10時19分 堺田駅下車・ウォーキング開始  
13時00分 中山平コミュニティーセンターで昼食  
14時00分 解散・各自入浴  
講師 押切 望美先生  
日本ノルディックフィットネス協会 ベーシックインストラクター

★参加費用

大人 3,000 円 小学生以下 1,500 円(昼食・ドリンク・入浴券・列車代・保険料含)  
※ポールレンタルの方は参加料プラス 300 円となります。

★参加申込

- 電話 観光協会担当 菊地 TEL 090-4551-5656  
FAX 0229-87-2123
- インターネット <http://www.nakayamadaira.com/>(中山平温泉観光協会ホームページ)

★申込締切

平成25年11月5日(火) 定員50名に達し次第締め切らせていただきます。

★その他

歩きやすい服装と運動靴でご参加下さい。  
帽子、雨具、防寒具、タオル、手袋をご持参下さい(小雨決行)  
両手にポールを持ちますので持ち物はザックに入れて下さい。  
主催者にて加入する保険の範囲以外の補償はできませんので健康状態や  
安全管理には充分ご留意下さるようお願いいたします。  
前泊・後泊ご希望の方は裏面資料をご覧ください。

主催 中山平温泉観光協会 中山平温泉旅館組合  
後援 日本ノルディックフィットネス協会

## 第9回ノルディックウォーキング申し込み

開催日 平成25年11月10日

下記の電話・ファックス・ホームページからもお申し込みいただけます。

事務局住所 中山平温泉観光協会 事務局 担当 菊地宛

電話番号 090-4551-5656 (菊地)

FAX 番号 0229-87-2123

ホームページ <http://www.nakayamadaira.com/>

### 第9回ノルディックウォーキング参加申込書

平成25年 月 日

|        |    |      |    |
|--------|----|------|----|
| お名前    |    | 年齢   |    |
| ご住所    | 〒  |      |    |
| 連絡先    | 電話 | 携帯電話 |    |
| 参加人数   | 大人 | 子供   |    |
| ポール有・無 | 有  |      | 無  |
| 所属     |    |      |    |
| 過去参加   | ●有 | 名    | ●無 |
| 備考     |    |      |    |

前日・当日のお泊りの参加者は下記旅館へ直接お問い合わせ下さい。

- ・あすか旅館 0229-87-2131
- ・四季の宿 花渕荘 0229-87-2164
- ・星の湯旅館 0229-87-2311
- ・なかやま山荘 0229-87-2101
- ・仙庄館 0229-87-1234
- ・旅館 三之亟湯 0229-87-2120
- ・船員保険保養所 鳴子やすらぎ荘 0229-87-2121
- ・鳴子らどん温泉 0229-87-2323
- ・名湯秘湯うなぎ湯の宿 琢瑠 0229-87-2216