

秋のノルディックウォーキング

参加者募集!!

第18回

2026 in 十日町市吉田

★T-srac・中学生ローラー
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8年 11月1日(日)

くじ引きあり!!
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
〔参加賞〕 松屋のパン+飲料水+くじ引き引換券

全国のトップがしのぎを削る、全国大会の舞台を歩こう!

〔申込〕 事前申込:10月23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(十日町地域糖尿病予防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（ポールレンタル無料）
- ※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ー受付
- 9:00ーローラースキーデモンストレーション
- 9:20ー開会式、日程・コース説明・グループ分け
- 10:00ースタート（各グループ毎）
- 11:30ーゴール後、参加賞とくじ引き券を配布
ステキな賞品を当てよう！
- 11:45～12:30ー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

下記参加申込書を「吉田クロカンハウス」までFAXか郵送またはメールでお申し込み下さい。団体申込みは、別様式もあります。

※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18回秋のノルディックウォーキング 2026 in 十日町市吉田 参加申込書 FAX025-752-3193

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) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm)
※代表者		メール			
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm)
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm)
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm)