

令和元年度冬季健康スポーツ教室 冬場の健康・体力作りに

歩くスキー始めてみましょう！

歩くスキーの知識や技術を
学ぶことができます！

用具は一式レンタルできます！
防寒具があれば参加できます！

初心者大歓迎♪
基礎講習があるので安心！

初めて歩くスキーをやる方も
多数参加しています！



令和2年1月9日(木)～3月12日(木)
毎週 木曜日 13:00～15:00
石狩市スポーツ広場歩くスキーコース他

【申込・問合せ先】 公益財団法人 石狩市体育協会
TEL:0133-64-1220 FAX:0133-64-1222
E-mail:i-sports@crocus.ocn.ne.jp

令和元年度冬季健康スポーツ教室「歩くスキー」開催要項

1. 主 旨 歩くスキーを通じて、身近に取り組むことのできる冬季スポーツの推進を図るとともに、継続的なスポーツ活動の機会と場の提供に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 令和2年1月9日～3月12日の毎週木曜日（全10回）
13：00～15：00（2時間）
4. 場 所 スポーツ広場 歩くスキーコース及び海洋センター周辺
5. 内 容 第1回 開講式、歩くスキーについての基本的講習及び実技
第2回～第9回 実技
第10回 実技、閉講式
※スキー板、靴などの道具の基本説明や靴・スキー板の履き方、基礎となる滑走方法の指導など歩くスキー初心者でも安心して参加できる内容です。
6. 対 象 石狩市内在住・在勤
7. 講 師 公益財団法人 石狩市体育協会職員
8. 定 員 50名
9. 参加料 1,500円 [初回1月9日（木）に徴収]
10. 申込締切 令和元年12月23日（月）
11. 持ち物 防寒着、帽子、手袋をご用意下さい。
スキー用具の貸出は、1回につき別途100円かかります。
なお、貸出は数に限りがあります。
12. その他 (1)参加者は事前に健康診断を受けるなど、健康状態を把握しておいてください。
(2)自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
運動効果の面から、全日程参加するよう心がけてください。
(3)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
(4)参加料の返金は致しません。
(6)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。
(7)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
12. 申込先 公益財団法人 石狩市体育協会 スポーツ振興グループ
及 び 住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）
問 合 先 電 話 64-1220
FAX 64-1222
担 当 福田