



## Nスポウォーキング サイクリング

月1回ウォーキング習慣を！昨年大好評だったウォーキング/サイクリングイベントを今年もやります。

阿部雅司さんと一緒に街なかや自然の中を歩きましょう。スポーツ後に最適な特製ランチボックス付き！

- 🌸 5/22 (日) 街なかウォーキング 
- 🌸 6/12 (日) ウォーキング/サイクリング
- 🌸 7/9 (土) 天塩川ウォーキング
- 🌸 8/21 (日) ウォーキング/サイクリング
- 🌸 9/24 (土) 街なかウォーキング 
- 🌸 10/10 (月・祝) 健康の森ウォーキング



### 概要

時間：10:00～12:00 9:30受付開始/随時解散

場所：5・6・8・9月は駅前交流プラザ「よろーな」。7月は名寄市民文化センター。  
10月は健康の森陸上競技場管理棟。詳細は各種SNSやQRコードから確認ください

種目：ノルディックウォーキング/ウォーキング (サイクリングは6・8月のみ)

コース：2.5km/5.0km (サイクリングは開催前情報を確認してください)

参加者：名寄市民50人限定 小学生以下は保護者同伴

参加料：1,500円 (特製ヘルシーランチBOX付)

※各回詳細はNスポーツコミッションWEBサイト (QRコード→) へ

※内容などは変更になる場合がありますので、SNSなどをご確認ください。



### 申込方法

各開催日の1ヶ月前～直前月曜日18時まで以下の方法でお申し込みください。

- ①WEB：右上のQRコードからお申し込みください
- ②電話：裏面をご覧ください
- ③FAX・窓口：裏面をご覧ください

※公式LINEアカウントの登録で毎月申込の案内が届きます

### 問合せ先

Mail：info.nsportscommission@gmail.com

電話：01654-2-2218 (Nスポーツコミッション)

主催：Nスポーツコミッション

一緒に  
歩こう！



申込先・イベント情報を  
公式LINEアカウント  
でお届け！



友達登録  
してね！



# ●Nスポウォーキング・サイクリング開催概要●

1. 申込方法 開催日の1ヶ月前～直前月曜日の18時までにお申し込みください。

①インターネット 右のQRコードから詳細を確認&申し込みしてください。  
開催日の1ヶ月前から申し込みが開始します。



②電話 下記申し込み先まで申込書の内容をお伝えください。  
③FAX・窓口 申込書を記入の上、下記申し込み先にご提出ください。

2. 申し込み・問い合わせ先

## ■ウォーキングについて

Nスポーツコミッション事務局（名寄市スポーツ・合宿推進課）  
名寄市西13条南4丁目2番地 名寄市民文化センター内  
TEL:01654-2-2218 FAX:01654-2-2356

## ■サイクリングについて

NPO法人なよろ観光まちづくり協会  
名寄市東1条南7丁目1番地10 駅前交流プラザよろーな1F（名寄観光案内所）  
TEL:01654-9-6711 FAX:01654-9-6712

3. 参加料 1,500円（特製ヘルシーランチ「カラダメシ」付）  
当日受付時にお支払いください。

4. レンタル すべて無料でレンタルできます。

- ・ノルディックポール（大人用・子ども用）
- ・自転車（ロードバイク・クロスバイク・子ども用マウンテンバイク）
- ・ヘルメット

※数に限りがございますので、お早めにご予約ください。

※自転車を持ち込みされる場合は、自己責任となりますのでよく整備されたものを用意してください。

5. 中止

中止になる場合は、前日又は当日に各SNS、HPにてお知らせします。

- ・Nスポーツコミッション (<https://nayorosports.com/>)
- ・なよろ観光まちづくり協会 (<https://nayoro-kankou.com/>)

↓↓FAX・窓口でお申し込みの方はこちらにご記入の上ご提出ください。



申し込み回	◎ランチの用意がありますので、 <b>キャンセルは開催日の1週間前までに必ず事務局まで連絡ください。</b> ◎こちらで一度に申し込むことも、その都度申し込むことも可能です。都度の場合は開催日の1週間前までにFAX・窓口にご持参ください。	申し込み回	○をつけてください。		
			5/22	6/12	7/9
氏名		年齢	8/21	9/24	10/10
住所	〒	電話番号			
種目	・ノルディックウォーキング コース（ 2.5km ・ 5.0km ）				
	・ウォーキング コース（ 2.5km ・ 5.0km ）				
	・サイクリング				
レンタル 希望の方は○を記入してください	・ノルディックポール ・ ヘルメット ・自転車（ロードバイク ・ クロスバイク ・ 子供用マウンテンバイク）				