

参加の手引き【2022年度 主催事業】

ノルディックウォークでリフレッシュ！

【ご案内】

埼玉県立神川げんきプラザ主催事業「ノルディックウォークでリフレッシュ！」のご応募誠にありがとうございます。以下、内容をお読みいただきご準備ください。

1. 今後の手続き ※本イベントは、事前申し込まなければなりません。

①「参加申込書」を11月30日(水)までに提出

・提出方法は、メールまたはFAX、郵送にてご送付ください。

※メールで提出される方は、件名に「ノルディックウォーク」とご記入ください。

②「体温チェック表」、「参加同意書」のご用意

・「体温チェック表」 イベント当日から起算して2週間前からの検温をお願いします。

・当日の健康状態を含め、何かあればスタッフまでお申し付けください。

③参加費（1人2,000円）のご用意

（なるべく釣銭のないように、ご用意ください。）

※参加費に含まれるもの → 活動費、お弁当、保険料などを含まず

※参加費に含まれないもの → 自宅から集合解散場所までの交通費

その他個人的にかかる費用

ポールレンタル代（希望者500円）

※ポールのレンタルをご希望の方は「参加申込書」でお知らせください。

④持ち物のご準備

・「4. 持ち物」参照。

2. 集合・受付・解散

【集合】12月8日(木) 9:00 (受付8:45) 神川げんきプラザ・本館

集合時間に間に合わない場合は、予め電話でご連絡ください。

電話番号 0495-77-3442 (神川げんきプラザ)

【受付】参加費の支払い、「参加同意書(体温チェック表含む)」

【解散】12月8日(木) 15:00 神川げんきプラザ・つどいの広場、もしくは第一駐車場。

3. イベントのコンセプト・スケジュール

「寒い時期こそ運動でリフレッシュ！」

冬の澄んだ空気の中、楽しく運動をして体を温めましょう。インストラクターの指導の下、2本のポールを使って歩くことで姿勢矯正やきれいなウォーキングフォームの改善にも繋がります。全身を使った有酸素運動をすることで体への良い効果を高めつつ、みんなで歩くことを楽しみます。神川げんきプラザ周辺や金鑽神社周辺を歩くことを予定しています。

日程	午前	午後
12月8日(木)	はじめの会 準備体操 ポールの使い方・歩き方について ノルディックウォーク①	昼食 (おにぎり弁当を外で食べます。) ノルディックウォーク② おわりの会

※天候や活動場所の状況により、プログラムを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

4. 持ち物★印のものは当日受付時にお渡しください。

※ 新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスクの着用は必須となります。

持ち物	数量	備考
★参加費		お釣りの出ないようにお持ちください。
★参加同意書 (体調チェック表含む)	1部	必要事項の記入と、署名のうえ、当日お持ちください。
ポール	1セット	※レンタル(500円)を行っています。希望の場合は事前にお知らせください。
マスク	適宜	新型コロナ感染予防対策のため、必要とされる場面では着用をお願いします。予備のマスクもご用意ください。※運動時は別
リュック	1つ	持ち物がすべて入る物をご用意ください。(10~15Lが目安)両手が空くものをご用意ください。
水筒	1つ以上	1Lくらい入る容器をご用意ください。水、麦茶などをいれてきてください。ペットボトル可。施設に自動販売機有。感染症対策として給茶は中止しています。多めにご用意ください。
帽子	1つ	頭を保護するために屋外では着用してください。
タオル	適宜	雨で濡れた場合や、汗をかいたときに使用します。
ハンカチ・ティッシュ	1つ	出しやすいところに入れてください。
雨具	1着	天候が悪い場合に使います。上下セパレートタイプのもの。
防寒具	1着	時間帯や日陰、日向で寒暖差があるので、羽織れる服をご用意ください。手袋やネックウォーマーなども必要に応じてご準備ください。※活動時はマフラーの着用は避けてください。
カイロ	適宜	必要な方はご持参ください。
着替え	適宜	解散前に着替えることも可能ですので、必要な方はお持ちください。
ビニール袋	適宜	汚れ物や濡れ物を入れます。
筆記用具	適宜	普段使用しているものをお持ちください。
保険証		万が一の際に必要なためお持ちください。
その他	適宜	日焼け止め。

5. 服装について

けが防止のため、なるべく素肌は見せない格好をお願いします。

気温に合わせて着脱できるような服をおすすめいたします。※熊谷市の気温を参考にしてください。

綿製の下着は避け、速乾性の下着をおすすめします。

○頭 部…頭の怪我の防止や防寒のため、帽子を必ずご用意ください。

○靴 …履きなれた運動靴(ソールに溝がある物)をご用意ください。

6. 保険について

イベント中に事故が発生した場合に備えて、傷害保険を掛けております。ご自身で別途保険に加入いただいても構いませんが、その場合も参加費は同じになります。

7. キャンセル

お申し込み後にキャンセルされる場合、下記のとおりキャンセル料をいただきます。(電話受付時間:9:00~17:00)

キャンセル	12/4(日) 4日前	12/5(月) 3日前	12/6(火) 2日前	12/7(水) 前日		12/8(木) 当日
				17時まで	17時以降	
料金	0円	800円		2000円		
		40%		100%		

※振込み手数料は、ご負担ください。

8. オンラインアルバムについて

埼玉県立神川げんきプラザでは、キャンプにご参加いただきました方に、GMO ペパボ株式会社が提供する写真共有・保存サービス「30days Album™」というオンラインアルバムを利用して、活動の写真を閲覧・提供を実施しております。参加するにあたり、オンラインアルバムの運用・利用方法に関して、内容をご確認の上、参加同意していただきますようお願い申し上げます。

【写真の撮影及びオンラインアルバムへの掲載について】

1. 神川げんきプラザでの主催事業の写真をオンラインアルバム「30days Album™」に掲載いたします。このサービスは GMO ペパボ株式会社が提供する写真共有・保存サービスであり、利用にあたっては GMO ペパボ株式会社の定める「30days Album™ 利用規約」が適用されることをご承認いただきます。
2. 「30days Album™」オンラインアルバムは、URL とパスワードをお持ちの方のみ写真が閲覧できる写真格や SNS (フェイスブックやウェブサイト) 等、不特定多数の目に触れるような場において公開、使用することは禁止いたします。
3. 写真は、キャンプ終了後 7 日以内に掲載し、30 日間のみ閲覧可能です。
4. オンラインアルバムの写真に関しては、保護者様から削除依頼があった場合は、速やかに削除いたしますが、その他の写真に関する個別対応は致しかねます。
5. 写真の著作権は神川フィールドパートナーズに帰属するものとし、著作権法等の法令に抵触するなど悪質な行為があった場合には、著作権者より法的措置を講じられる場合があります。

また、活動写真を当グループ・埼玉県・当施設のパンフレットやホームページなどで使用させていただく場合があります。これらの写真は、催事企画の広報活動・報告書以外の用途に使用することは一切ございませんので、予めご了承くださいませようお願い申し上げます。何かご質問や不明点がございましたらお問い合わせください。

9. 交通案内

○自動車利用

関越自動車道 本庄児玉 IC より国道 462 号を利用 12km。

○電車利用

JR 高崎線「本庄駅（南口）」、JR 八高線「丹荘駅」よりバス「神泉総合支社行き」乗車、「池田バス停」下車後、徒歩 15 分。

※バスの時間に関しては、道路状況によって変わることがございますので、ご注意ください。

詳しくは、朝日バス本庄営業所

(TEL : 0495-21-7703) でご確認ください。



ご質問やご不安な点がございましたら、【0495-77-3442】まで、お気軽にご連絡ください。
スタッフ一同、みなさんに会えることを楽しみにしています！