

2025(令和7)年 熟年からのゆっくり健康ノルディック・ウォーク

- 講 師 名 NPO 法人札幌歩こう会指導員
- 期 間 2025(令和7)年 10 月～2026(令和 8)年 3 月(全 6 回)
- 開 催 日 各月 第 2 水曜日 (ただし 10 月は第 2・第 5 水曜日の 2 回実施し、2 月は実施しない)
- 集合時間 午前9時50分
- 集合場所 下表の各集合場所
- 開催時間 午前10時～12時頃終了予定

■日程 & コース

実施月日	コース名	コース概要	想定距離	集合場所	解散場所
10 月 8 日 (水)	安春川遊歩道と 屯田防風林コース	スタート前にノルディック・ウォークの初心者向け 講習後、安春川遊歩道と屯田防風林を歩く	4.8 km	JR学園都市線 新琴似駅改札前	JR学園都市線 新琴似駅
10 月 29 日 (水)	大倉山ジャンプ競技場と 札幌彫刻美術館コース	絶景の大倉山ジャンプ競技場からの眺望と 札幌彫刻美術館のある彫刻の道を歩く	6.0 km	円山公園自由広場 (円山公園駅から徒歩 5 分)	円山公園自由広場
11 月 12 日 (水)	東区のななめ通りと 開拓の歴史探訪コース	東区開拓の祖・大友亀太郎記念大友公園、 本龍寺妙見堂を巡り、東区ななめ通りを歩く	5.0 km	地下鉄東豊線 環状通東駅改札前	JR 函館本線 苗穂駅南口前
12 月 10 日 (水)	真駒内五輪記念公園 真駒内公園一周コース	札幌冬期オリンピックのメイン会場にもなった、 真駒内公園内を一周するコース	4.5 km	地下鉄南北線 真駒内駅改札前	真駒内公園 出入口付近
1 月 14 日 (水)	北海道神宮 新春初詣コース	北1条通を西へ北海道神宮一の鳥居、参道入口の 二の鳥居をくぐり、本殿にて参拝する初詣コース	4.3 km	北1条公共地下 歩道広場	円山公園 パークセンター前
3 月 11 日 (水)	市電通と冬の 中島公園巡りコース	市電山鼻線沿いを歩き、冬の中島公園菖蒲池、 コンサートホール Kitara、雪の豊平館を巡る	4.1 km	北1条公共地下 歩道広場	地下鉄南北線 中島公園駅

- ・集合場所と解散場所が異なる場合がありますので、公共交通機関のご利用をお願いいたします。交通機関の時間等は事前各自でご確認ください。
- ・交通費は自己負担です。
- ・上記日程、コースは予定です。天候及び道路状況で日程やコース変更、また時間を短縮(延長)する場合がありますので、予めご了承ください。
- ・この講座は、通常のウォーキングとしての参加も可能です。申込時にお申し出ください。

➡裏面もご確認ください

■服装・持ち物について ノルディックポール(ジャパニーズ式、ヨーロッパ式のどちらでも可)・暖かい服装(マフラー、手袋含む)・飲料水・帽子・タオル・歩きやすい靴(氷雪時は滑り止めの付いた靴)
※希望者には着脱式スリッパ防止具＝スッパラネンを用意(税込み 3,000 円)

■ポールレンタル料 1 回500円 (事前申し込みが必要です。お申込時にお伝えください。)※レンタル料は講座日に講師へお支払いください。

■欠席連絡について

・前日 17:00 まで(前日が祝日の場合は 2 日前)に道新文化センター札幌教室までご連絡ください。

【道新文化センター札幌教室】 ☎011-241-0123(平日 9:30~19:00 土曜 9:30~18:00 日祝、GW・お盆・年末年始休)

・当日、集合時間までに集合場所へいらっしやらない場合、欠席と判断させていただきます。

■天候等による実施判断と連絡について

・雨天・降雪決行ですが、警報が出るなど悪天候が予想される場合は、延期または中止となります。

・延期の場合、前日(または当日の朝)に道新文化センターからご連絡いたします(携帯からかける場合もございます)。

また、講座は翌週水曜日に延期します。振替日程が都合悪くご受講できない方は、お手数ですが事前にご連絡をお願いいたします。

・予定通り実施する場合はご連絡いたしません。

■野外講座誓約書とチェックリストのご提出について

◇野外講座誓約書…お 1 人 1 枚ご提出をお願いいたします

①窓口でお支払いの方…受付でお渡しします→記入し窓口にご提出ください

(FAX 送信・講座初回日持参も可能です)

②お振込みの方…振込用紙に同封いたします→ FAX または 講座初回日にご持参ください

※初回に提出される場合は、忘れずにご持参をお願いいたします。

ご提出いただかないと、講座に参加することができなくなる場合もございますので、ご注意ください。

◇チェックリスト…お 1 人各回 1 枚ご提出をお願いいたします

①窓口でお支払いの方…受付でお渡しします

②お振込みの方…振込用紙と一緒に送ります→講座日にご持参、講師へお渡しください。※お忘れの場合は講師へお知らせください。

■注意事項

- ・講座中は、講師または文化センターの指示に従ってください。
- ・ご自身や同居するご家族に発熱、風邪症状など体調に異変がある場合は、受講をお控えください。
- ・講座当日は万全な体調でご参加ください。体調がすぐれないときは無理をせず、受講をご遠慮ください。受講中に体の変調に気付いたときは、すぐに講師にお申し出ください。
- ・天候状況等により、講座を中止したり、時間短縮やコース変更をしたりする場合があります。その際の判断は講師または文化センターが行います。
- ・講座のペースについていけないなど、ケガをする恐れがあると講師または文化センターが判断した場合、受講を中止していただく場合がございます。
- ・手荷物管理は各自でお願いします。忘れ物や盗難に関して、講師と文化センターは一切の責任を負いかねます。
- ・緊急時など必要に応じて、お客様のお電話番号を講師に伝える場合があります。
- ・講座資料として写真を撮影し、広告などに掲載する場合があります。
- ・講座中のケガについては、講師または文化センターは応急処置のみを行い、その後の治療やその他の責任は負いません。必要な場合は救急車を要請しますが、その際、救急隊員や医療機関などに、お電話番号・ご住所・年齢等の個人情報伝える場合があります。

■傷害保険について

こちらの講座は、お申込み時に団体傷害保険にご加入いただいております。

受講中のケガへの補償は、この保険の範囲内となります。受付時にお渡ししました、別紙の「団体傷害保険のご案内」の補償内容をご確認ください。補償内容が十分でないと判断された方は、各自で保険にご加入くださいますようお願いいたします。

【道新文化センター札幌教室】

札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル(受付は5階です)

営業時間 平日 9:30～19:00 土曜 9:30～18:00(日曜祝日、GW・お盆・年末年始休み)

TEL 011-241-0123 FAX 011-232-2448

