

2026(令和8)年10月期 熟年からのゆっくり健康ノルディック・ウォーク(予定表)

■講師	NPO 法人札幌歩こう会指導員
■期間	2026(令和8)年10月～2027(令和9)年1月(全6回)
■開催日	各月 第2水曜日(10月・11月は第2・第4水曜日の2回実施し、12月・1月は第2水曜日の1回のみ実施)
■集合時間	午前9時50分
■開催時間	午前10時～12時頃終了予定

■日程&予定コース

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
① 10月14日(水)	北大構内から 知事公館コース	初心者へのノルディック・ウォーク講習を実施後、 北大構内から清華亭・北海道知事公館を巡る	4.6 km	北大正門前	地下鉄東西線 西18丁目駅
② 10月28日(水)	モエレ沼公園内 散策コース	世界的な彫刻家イサム・ノグチによる、公園全体が一 つの彫刻作品として設計されたモエレ沼公園を散策	4.3 km	環状通東駅ダイアパ レスターミナル15	北海道中央バス停 モエレ沼公園東口
③ 11月11日(水)	東札幌ふれあいの 並木道コース	「白石こころど」のふれあいの並木道を歩き、 大型施設が建ち並ぶ東札幌開発地域を巡る	5.5 km	地下鉄東西線 東札幌駅改札前	地下鉄東西線 東札幌駅
④ 11月25日(水)	龍雲寺のイチョウと 百合が原公園コース	11月下旬が見頃の龍雲寺の大イチョウの黄葉 を眺め、五ノ戸の森・百合が原公園までを散策	4.8 km	JR学園都市線 篠路駅改札前	百合が原公園
⑤ 12月9日(水)	懐かしさが残る 桑園の大学村コース	近代美術館、西本願寺から、昔「大学村」と呼ばれた 桑園の宮部記念緑地周辺を巡る	5.1 km	北1条公共地下 歩道広場	北1条公共地下 歩道広場
⑥ 1月13日(水)	北海道神宮への 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	4.3km	北1条公共地下 歩道広場	円山公園 パークセンター前

■注意点

- ・上記日程、コースは予定です。天候及び道路の状況等でコースや距離を変更する場合があります。
- ・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。

■欠席連絡について

前日の17:00まで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、土曜日～18:00、日祝休)

当日まで連絡が無く、集合時間までに集合場所へおいでにならない場合は、欠席と判断させていただきます。

■服装・持ち物について ノルディックポール(レンタル可能です)・暖かい服装(手袋・マフラー含)・歩きやすい靴(氷雪時は滑り止めの付いた靴)・飲料水・帽子・タオル

■ポールレンタル料 1 回 500 円 (準備の都合上、レンタル希望者は受講申込時にお申し出ください)
※ノルディックポールを使用せず、通常のウォーキングとしての参加も可能です。

■天候等による実施判断と連絡について…予定通り実施する場合はご連絡いたしません

- ・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、延期または中止となります。
- ・延期の場合、原則として前日(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あります)。
- ・延期した場合、講座を翌週水曜日に振り替えます。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。

※次のいずれかの番号からおかけしますので、連絡先の登録をお願いいたします。

①011-241-0123 ②080-8290-8662 ③080-1972-0831 (②、③は弊社からの発信専用です)

■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→記入いただき窓口にご提出ください
(FAX 送信・講座初回目持参も可能です)

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

※初回に持参される場合は、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

- ・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を感じた場合は、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、文化センターまたは講師が判断します。
- ・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。
- ・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文化センターまたは講師が判断した場合、受講を中止していただく場合がございます。
- ・手荷物は各自で管理をお願いします。忘れ物や盗難に関して、文化センターと講師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、文化センターまたは講師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・年齢等の個人情報を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。受付時にお渡しいたしました別紙の「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 目 7-1 アルファセンタービル(受付は 5 階です)

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

(営業時間:平日 9:30~19:00、土曜日 9:30~18:00、日祝休)

