



日本ウエルネス学会 第 15 回大会プレイベント

ウエルネスウォーキングのご案内

第15回大会は「Inaka Wellness」がテーマです。大会が始まる前に、プレイベントとしてウエルネスウォーキングを企画しています。テーマをより深めるためにも、是非、開催地である三重県津市美杉町の美しい自然や豊かな歴史などを実際に見て触れて身体で感じてみてください。

1. 日程 平成 30 年 9 月 15 日(土)

- 8:30 (電車でこられる方)近鉄榊原温泉口集合(スタートの「道の駅美杉」とウォーキング後大会会場まで車で送迎予定)
- 9:30 (車でこられる方)道の駅美杉駐車場集合
- ウエルネスウォーキング開始
- ①オリエンテーション ②血圧・心拍数等測定 ③準備体操 ④ウエルネスウォーキング
- ⑤整理体操・血圧等測定
- 12:00 昼食(希望によりご案内、各自清算)
- 12:45 大会会場「火の谷温泉 美杉リゾート」へ出発
- 13:00 大会会場到着 (12:30 大会受付 14:00 大会開会)

2. 参加費

1000円(保険代・税込) ノルディックウォーキングポール貸出あり(別途500円/セット税込、要予約)

※参加費は当日ウォーキング開始前にインストラクターにお支払いください。

3. 服装 ウォーキングに適した服装、両手が空くりュックなど(原則両手にポールを持ちます)

4. 参加申込方法等

下記のウエルネスウォーキング参加申込書に必要事項を記入の上、「日本ウエルネス学会第15回大会参加申込書」とあわせて大会事務局までメールもしくは FAX にて送信してください。

参加申込期限 平成30年7月26日(木)

大会事務局(日本ウエルネス学会第15回大会事務局)

〒470-0207 愛知県みよし市福谷町西ノ洞21番地233 東海学園大学みよしキャンパス 丸山研究室

E-mail maruyama-y@tokaigakuen-u.ac.jp

5. その他 なお、ウエルネスウォーキングの内容・スケジュール等についてのお問い合わせは下記までお願いします。

当日のインストラクター 芝山 隆史 090-8421-0884

E-mail shibayama7@eos.ocn.ne.jp

ウエルネスウォーキング参加申込書

氏名	所属	年齢	連絡先(携帯番号) (メールアドレス)	備考