



ライフスタイルの中に歩く楽しさを  
**スノーシュー ウォーク**



**1月22日(日)**

(三内丸山遺跡)

三内丸山遺跡 縄文時遊館  
 正面入り口に集合!



【三内丸山遺跡縄文時遊館】  
 青森市三内丸山305

**2月19日(日)**

(小牧野遺跡)

小牧野遺跡保護センター  
 駐車場に集合!



【小牧野遺跡保護センター】  
 青森市大字野沢字沢部108番地3

**3月12日(日)**

(梵珠山)

自然ふれあいセンター  
 施設内に集合!



【青森県立自然ふれあいセンター】  
 青森市浪岡大釈迦字沢内沢1-1

**スケジュール**

9:00受付 ⇒ 9:30ウォーク開始(集合場所周辺を約90分程度歩きます) ⇒ 11:30解散

**参加料**

700円(保険と指導料、事務経費)

**レンタル**

- ① スノーシュー1,000円
- ② ノルディック・ウォーク用ポール300円



**お申込み  
 お問い合わせ**

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト  
 また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森市橋本3-2-6  
 TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704  
 携帯090-6850-3723 <http://nwlp.club/>



あおもり県民カレッジの単位認定講座です。(2単位)



# スノーシュー ウォーク 参加申込書

FAX番号 017-752-6704

参加ご希望に○をしてください。

- ・ 1月22日(日) 三内丸山遺跡 縄文時遊館
- ・ 2月19日(日) 小牧野遺跡保護センター
- ・ 3月12日(日) 自然ふれあいセンター

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	西暦 月 年 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	①スノーシュー1000円 有 ・ 無	②ノルディック用ポール300円 有 ・ 無	

住所	〒		
ふりがな 氏名		生年 月日	西暦 月 年 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	①スノーシュー1000円 有 ・ 無	②ノルディック用ポール300円 有 ・ 無	

◆ スノーシューウォークの持ち物

【必ず必要な物】

ノルディックポール用ストック(レンタルあります)、スノーシュー(レンタルあります)  
スノーウェア(スキーやボード用のウェア・防寒着など)、下着と靴下(速乾性がおススメ)スノーブーツ、  
手袋、帽子、ゴーグルまたはサングラス

【あると便利な物】

肌着と靴下の替え、日焼け止め、UV! ップ、嗜好品、リュック・ウエストバック、お飲み物を各自でご用意下さい。

◆ スノーウォーク参加条件

- ※ 全てのコースにおいて、妊娠中の方、飲酒および酒気帯びの方はご参加いただけません。
- ※ 体質改善のための企画としてご案内しておりますが、すでに参加に支障を生じる持病・疾患のある方は、ご参加いただけません。(腰痛、むちうちなどの持病が悪化した場合、保険の対象外となります。)
- ※ 悪天候の場合は中止する場合がございます。その場合は当日朝7時までにお電話でご連絡いたします。
- ※ 集合場所等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

お申込み  
お問合せ

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森市橋本3-2-6

TEL 090-6850-3723 TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704