

# 冬場の健康・体力作りに 歩くスキー始めましょう！

歩くスキーの知識や技術を  
学ぶことができます！

初心者大歓迎♪  
基礎講習があるので安心！

用具は一式レンタルできます！  
防寒具があれば参加できます！

新型コロナウイルス感染症対応  
ガイドラインに準じて実施！

## 令和4年度冬季健康スポーツ教室

令和5年1月5日(木)～3月16日(木)  
毎週木曜日 13:00～15:00  
石狩市スポーツ広場歩くスキーコース他

[申込・問合せ] 公益財団法人 石狩市体育協会  
TEL: 0133-64-1220 FAX: 0133-64-1222  
E-mail: i-sports@crocus.ocn.ne.jp



## 令和4年度冬季健康スポーツ教室「歩くスキー」開催要項

1. 主 旨 歩くスキーを通じて、身近に取り組むことのできる冬季スポーツの推進を図るとともに、継続的なスポーツ活動の機会と場の提供に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市体育協会
3. 日 時 令和5年1月5日～3月16日の毎週木曜日（全10回）  
13：00～15：00（2時間）
4. 場 所 スポーツ広場 歩くスキーコース及び海洋センター周辺
5. 内 容 第1回 歩くスキーについての基本的講習・実技  
第2回～第10回 レベル別講習・実技  
※スキー板、靴などの道具の基本説明や靴・スキー板の履き方、基礎となる滑走方法の指導など歩くスキー初心者でも安心して参加できる内容です。
6. 対 象 石狩市内在住・在勤
7. 講 師 公益財団法人 石狩市体育協会インストラクター 糟谷 信一  
" 福田 圭二郎  
" 佐藤 侑希
8. 定 員 50名
9. 参加料 1,500円 [初回1月5日（木）に徴収]
10. 申込締切 令和4年12月20日（火）
11. 持ち物 防寒着、帽子、手袋をご用意下さい。  
スキー用具貸出は1回別途100円かかります。なお、貸出は数に限りがあります。
12. その他 (1)参加者は事前に健康診断を受けるなど、健康状態を把握しておいてください。  
(2)自己の体調管理を十分に行い不調の時は無理をしないように注意してください。  
運動効果の面から、全日程参加するよう心がけてください。  
(3)主催者は、傷病、紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。  
(4)参加料の返金は致しません。  
(5)個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、案内や参加確認の連絡のために利用します。  
(6)映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。  
(7)この教室は、新型コロナウイルス感染症対応ガイドラインに準じて実施し、教室当日に参加される方は、検温及び公益財団法人石狩市体育協会主催スポーツ教室参加者体調確認用紙を記入していただき、健康状態の確認を致します。  
(8)第3回ウインターチャレンジ事業、ヘルスプロモーションクラスの対象教室とする。
12. 申込先 公益財団法人 石狩市体育協会 スポーツ振興グループ  
及 び 住 所 石狩市花畔337番地4（石狩市B&G海洋センター内）  
問 合 先 電 話 64-1220  
FAX 64-1222