

令和 8 年度 みやぎ県民大学「学校等開放講座」

生き生き健康づくり！～歩こう・食べよう～

ノルディックウォーキング



どこか懐かしい原風景のなかを ノルディックポールを使って歩いてみませんか♪

期日：令和 8 年 10 月 3 日（土）～4 日（日）

- ・ 場所：宮城県志津川自然の家・入谷地区「ひころの里」コース
- ・ 対象：宮城県民（小学生以上、小・中学生は保護者同伴）
- ・ 定員：24 人（応募者多数の場合は抽選）
- ・ 費用：一人あたり 4,200 円（食費・実習費・保険料・寝具代）

※詳しくは「志津川自然の家」のホームページでご確認ください。



【問合せ先】 宮城県志津川自然の家

TEL：0226-46-9044

申し込み URL：https://logoform.jp/f/ac6lx

または、お申し込みはこちらの二次元コードから→



★申込は専用フォームまたは往復はがきで、**8月25日（火）必着**

宮城県志津川自然の家「生き生き健康づくり！～歩こう・食べよう～」募集要項

- 趣 旨** 南三陸の豊かな自然の中で、手軽にできる運動＜ノルディックウォーキング＞と、地域食材を利用した食体験を通して、運動習慣と食生活の視点から、健康づくりへの関心を高める。
- 期 日** 令和8年10月3日（土）～10月4日（日）＜1泊2日＞
- 場 所** 宮城県志津川自然の家及び南三陸町入谷「ひころの里」コース
ノルディックウォーキングコースの入谷へは当所のバスで移動します。
- 対 象** 宮城県民（小学生以上、小中学生は保護者同伴）
- 定 員** 24人（応募者多数の場合は、抽選により参加者を決定します。）
- 参加費** 4,200円（食費 2,720円・実習費 330円・保険料 200円・寝具代 950円）
- 活動内容** ※天候・その他やむを得ない事情により変更する場合があります。

時間	10月3日（土）	時間	10月4日（日）
12:30	受付	6:30	起床・清掃・荷物整理
12:45	開講式・自己紹介	9:00	バス移動
13:30	【研修①】ピザ作り・試食	9:30	ウォーミングアップ
15:30	オリエンテーション	10:00	【研修③】ノルディックウォーキング
17:30	夕食	12:00	昼食（ひころの里）
18:30	【研修②】室内グラウンド・ゴルフ	14:15	閉講式
22:00	消灯	14:30	解散

※ ノルディックウォーキングは、南三陸町入谷で行います。初心者コースは約5.8km、経験者コースは約8.0kmを歩きます。

8 申込方法

下記「申込専用フォーム」または「往復はがき」で、①氏名（ふりがな）、②性別、③年齢、④生年月日（西暦20XX年）⑤郵便番号・住所、⑥電話番号、⑦この事業を何で知ったか（ホームページ、チラシ、施設掲示、新聞、友人からなど）を明記の上、**8月25日（火）必着**で、お申し込みください。

【申込先】宮城県志津川自然の家「みやぎ県民大学」担当

＜専用フォームアドレス＞

・リンク先 <https://logoform.jp/f/ac6Ix>

・二次元コード



＜郵送先＞

〒986-0781 本吉郡南三陸町戸倉字坂本 88-1

宮城県志津川自然の家 「みやぎ県民大学」担当 岩本

※自動受付完了メールが送信されますが、返信が届かない場合は電話にてお問合せください。

なお、往復はがきでの申込にはお電話でご連絡させていただきます。（月曜日休館）

9 その他

- ・ノルディックポールは貸し出します。（個人でお持ちの場合は持ち込み可）
- ・暴風雨や波浪等の状況及びJR等の公共交通機関が停止した場合など、参加者の安全確保を考慮し、本事業を中止することがあります。その場合は、保険料・食事代・振込手数料を差し引いた金額を返金いたします。
- ・本事業で撮影した写真をインターネット、広報等で使用することがあります。
- ・調理では小麦、乳等を使用する予定です。

10 問合せ先

宮城県志津川自然の家「みやぎ県民大学」担当 岩本

T E L : 0226-46-9044 F A X : 0226-46-9045 メール: szm@pref.miyagi.lg.jp