

# 自分のペースで自由に歩こう！ 仙台・青葉山公園 ノルディックウォーキング

ポールを使った「ノルディックウォーキング」を楽しむ場です  
経験者、初心者、未経験者、どなたでもお気軽にご参加ください

- ・歩く距離も時間も自由！気持ちの良いペースで自分らしく歩きましょう
- ・思う存分身体を動かした後は帰るもよし、参加者どうし交流するもよし
- ・初めての方にはインストラクターがポールの使い方をレクチャーします
- ・体験希望の方は事前にお申込みをお願いします

**参加無料  
申込不要**

※体験の部は  
お申込みください

**日程**

**12/14**(日)

**1/10**(土)

**2/7**(土)

**時間**

**10:00～11:30**

日程や集合場所は変更となる場合があります 最新情報はQRコード  
からご確認ください

**集合  
場所**

仙台市青葉山公園  
リバーサイド・パークハウス



リバーサイド・パークハウス



主催：みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)

お問い合わせ、お申込みは  
ホームページまたはメールで  
メールアドレス info@mn-net.org

ホームページ

みちのくノルディック | Q

<https://mn-net.org/>



共催：青葉山エリアマネジメント

# 青葉山公園ノルディックウォーキング募集要項

■日程: 毎月1回程度開催

■集合場所: 仙台市青葉山公園 リバーサイド・パークハウス

※日程や集合場所は変更となる場合があります

最新情報はMN-netのホームページでご確認ください



■対象者: 歩ける方ならどなたでも

■募集人数: ①体験の部 定員5名(事前申込)

②経験者の部 定員なし(申込不要)

■参加費: ①②ともに無料

■レンタルポール: 無料(体験の部のみ)

■申込方法(体験の部のみ)

メールタイトルを「青葉山公園NW体験申込み」とし

1)お名前 2)ご年齢 3)ご住所 4)電話番号 5)レンタルポール要・不要

を右のメールアドレスまでお送りください [info@mn-net.org](mailto:info@mn-net.org)

■申込期間: 開催日の2日前まで(定員になり次第締切り)

■当日受付: ①②とも傷害保険適用のため、お名前とご住所(市区町村まで)を頂戴します

■服装: 帽子、運動しやすい服、手袋、薄手の防寒着、運動シューズ

■持ち物: 水分補給用ドリンク、汗拭き用タオル、ウエストポーチやリュックなど

■タイムスケジュール

9:50~10:00 受付

10:00~11:30

①体験の部はレクチャー後、インストラクターと公園内をノルディックウォーキング

②経験者の部は各々自由にノルディックウォーキング

11:30~12:30 交流の時間(自由参加)

■荒天時の対応

中止の場合は前日夜7時までにMN-net公式ブログに掲載します <https://mn-net.org/room/>

前日夜7時以降に「仙台市東部」を含む地域に気象警報※が発表された場合は自動的に中止とします  
(※波浪警報、高潮警報は除く)

ただし当日朝7時の時点で気象警報が解除されている場合は予定通り開催します

■お問合せ: みちのくノルディックウォーキングネットワーク(MN-net)

メールアドレス [info@mn-net.org](mailto:info@mn-net.org)

ホームページ <https://mn-net.org>

## ■免責事項・同意事項

申込者は、申込み受付をもって[免責事項・同意事項]に「同意」となることをご承知おください

1. 申込者は感染症対策、熱中症対策などのため参加前に自身の体調確認を行い、イベント中は主催者の指示に従います
2. 申込者はイベント中の事故補償のためにMN-netが契約する傷害保険に加入することに同意します
3. 主催者はイベント中の貴重品の紛失、盗難等に対して一切の責任を負いません
4. 主催者はイベント中の事故はMN-netが契約する保険の範囲内で対応します。それ以外は一切の責任を負いません
5. 主催者は自然災害、事件、事故等によるイベント中止の場合、参加料の返金を致しません(有料イベントの場合)  
ご自身の都合によるキャンセルについても返金致しません
6. イベント中に撮影した映像等は、新聞、雑誌、インターネット等に掲載する場合があることをご了承ください