

第14回

# きららノルディック ウォーキングフォーラム

初心者大歓迎!! ポール貸出あります!

とき **2025/10月4日(土)**

ところ **10:00~14:00(受付9:30~)**

**山口きらら博記念公園** (山口市阿知須10509番50)

雨天決行  
(荒天中止)

阿知須のかぼちゃ  
(くりまさる)を  
使用したカレーの昼食付!



先着  
**100名**  
参加費  
**2,000円**



締切9月5日(金)

ノルディックウォーキングは、誰にでも気軽に始められるスポーツです。5分~10分の運動でエクササイズ効果を実感。専用のポールを使用することで、下半身だけではなく、上半身の筋肉など全身を使う有酸素運動です。山口ノルディックウォーキングクラブでは月2回体験会を実施しています。

体験会の詳細については  
こちらからご確認ください→



ノルディック  
ウォーキングで  
自然を満喫しよう!



司会進行 原田かおり

山口県防府市出身フリーアナウンサー  
現在、KRY山口放送「お昼はZETTAIラジタイム(月曜正午~午後4時)」  
「Happy☆Paradise(土曜正午~午後1時)」出演中

日本を代表するインストラクターがやって来る!

畑 顕治 (はた けんじ)

日本ノルディックウォーキング協会理事  
同協会マスタートレーナー  
同協会普及プロモーション担当  
【ウォーキング体験講習】を担当します。



山本 陸記 (やまもと むつき)

日本ノルディックウォーキング協会  
マスタートレーナー  
同協会指導者育成(リモート)担当  
【ウォーキング体験講習】を担当します。



■主催: 山口ノルディックウォーキングクラブ・山口市(阿知須地域交流センター)

■後援: 日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)・山口県

■協賛: 国民宿舎あいお荘・株式会社伊藤園・道の駅きららあじす・株式会社キャラバン(LEKI)・新光産業きらら浜自然観察公園

■会場／山口きらら博記念公園(山口市阿知須10509番50)

■大会構成／雨天時は、内容が変更になる場合があります。

- (1) 9:30~10:00 受付
- (2) 10:00~ 開会行事
- (3) 10:15~ ウォーミングアップ
- (4) 10:30~ 体験講習会

コース

- ①初心者向け 基礎からのノルディックウォーキングコース(歩行距離短め)
- ②経験者向け きらら浜の自然を楽しみながら歩くコース(歩行距離長め)  
どちらかお選びください。  
※当日の天候によってウォーキングコースが変更になる場合があります。

- (5) 12:15~ 記念撮影・休憩
- (6) 12:30~ 交流会(昼食)  
きらら浜の美しい自然と地元の食材(くりまさる)を使ったカレーを食べながら、交流を深めましょう。

- (7) 13:15~ トークショー  
【司会】原田かおり  
【コメンテーター】畑 顕治、山本 陸記
- (8) 14:00~ 閉会行事

■対象／健康な方ならどなたでも参加できます。

■募集人員／100名

※締切日より前でも定員になり次第受付を終了します。

■申込締切／令和7年9月5日(金)必着

■申込方法／下記の申込書に御記入いただき郵送、FAX、メール、事務局持参、二次元コードいずれかの方法でお申込ください。

■参加費／2,000円(昼食付き)

■納入方法／当日会場にて受け付けます。

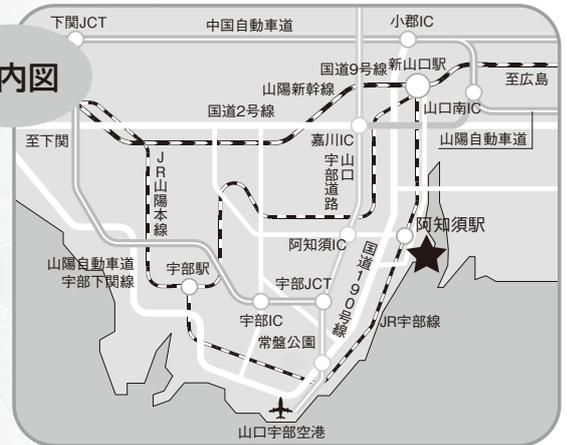
■その他／ポールレンタル有り。要予約(無料)  
参加者の方には別途詳細の御案内をいたします。

### 申込み・お問い合わせ

事務局(山口市阿知須地域交流センター内)  
〒754-1292 山口県山口市阿知須2743  
Tel 0836-65-2022  
Fax 0836-65-4013  
E-mail: [ajisu@city.yamaguchi.lg.jp](mailto:ajisu@city.yamaguchi.lg.jp)  
HP: <https://www.city.yamaguchi.lg.jp>

- 申込規約 ※参加者は必ず申込規約に同意の上、お申込みください。
- 健康診断を受けるなど体調管理はご自身で行い、体調には万全を期してフォーラムに臨んでください。なお、体調不良の方は無理な参加をしないようお願いいたします。
  - 主催者は、フォーラム参加中のケガ等に対し、応急措置を行い、主催者が加入している保険の範囲で対応します。それ以外は一切の責任を負いません。
  - 不測の状態(自然災害、感染症等)による中止については、その都度主催者が判断し決定します。
  - 主催者は、貴重品の紛失・盗難等に対し一切の責任を負いません。
  - フォーラム開催中の映像・写真・記録等の掲載権は主催者に属しますが、事前に主催者にお知らせいただくことにより、新聞・テレビ・インターネット・パンフレット等に報道・記載されることを承諾します。ただし、その場合は肖像権の侵害等に配慮をお願いします。なお、報道・掲載される方の責任において対応してください。
  - お申込みいただいた参加者の個人情報主催者にて適正に管理し、申込み確認や連絡並びに次回大会等の案内のみに利用させていただきます。
  - 小学生以下の方は必ず保護者同伴でご参加願います。
  - 会場である「山口きらら博記念公園」には、一般の利用者もいらっしゃいますのでフォーラム開催中の歩路では、他の利用者等への配慮をお願いします。また、ポールの扱いにも十分注意願います。なお、主催者の指示、誘導に従ってフォーラムにご参加ください。

### 案内図



### 交通のご案内

- 山口宇部空港から車で20分
- JR山陽新幹線新山口駅から車で20分
- JR宇部線阿知須駅から徒歩30分
- (福岡方面)山陽自動車道宇部下関線経由 山口宇部道路阿知須ICから5分
- (広島方面)山陽自動車道山口南ICから15分

申込日 令和7年 月 日 (先着順の為必ず記入してください)

こちらからも  
お申込みいただけます→



第14回きららノルディックウォーキングフォーラム 参加申込書 (申込規約に同意します)

ふりがな 氏名	性別	生年月日
	男・女	年 月 日生( 歳)
住所	携帯番号	— —
メールアドレス	電話番号	( ) —
いずれかに○をしてください。 ・初心者向けコース(歩行距離短め) ・経験者向けコース(歩行距離長め)	ポールレンタル いずれかに○をしてください。	要 ・ 不要
参加費 2,000円 当日会場受付にてお支払いをお願いいたします。		

※個人情報の取り扱いについて、フォーラムの運営目的以外に感染症予防対策の目的で必要に応じてきらら博記念公園管理者及び保健所・医療機関等の第三者へ情報を提供することに同意申し込みをいたします。