

杜っこフェスティバル2011

杜の里スポーツクラブ主催

～楽しみませんか？スポーツの秋を！～

この日、
杜の里小学校の体育館が
スポーツ・アトラクション会場に!!

子どもも!

事前申込みの方には
並ばずにアトラクション
ができるカード進呈!
会員ポイントは

11月20日(日)
開催!!
参加費無料

3ポイント!
もちろん、
当日参加もOK!

【アトラクションたち】

ボールを奪い取れ!

杜の里SCが誇る
バスケットマン&
ウーマン参上!

挑戦者には、バスケットマンor
ウーマンがドリブルしている
ボールを奪ってもらいます!
30秒間で何回ボールを
奪えるかな?



自信のある人、
やってみたい人、
ぜひ挑戦を☆

アタック! 的当て!

バレーボールをアタック!!
その先には、9つの的が……
見事に的に当たるようにアタックできるかな?
目指せ、パーフェクト☆☆
*アタックできない人でも簡単に楽しめるアトラクション
になっています。



ゴミ放り投げバトル

丸めた新聞紙を30秒間で4か所あるゴミ箱へ
どれだけ投げ入れれるか!?
10個? 20個? 30個?



スタッフと対戦もOK!
今日だけゴミを投げてもいいよ☆

大人も!



ノルディックウォーキング

今話題の
「ノルディックウォーキング」が
体験できます!

先着20名様限定! 即申込み!

その他にもたくさんのアトラクションをご用意しております!



詳細は
裏面へ

【杜っこフェスティバル2011】

会員の方は、 会員ポイント3ポイントGET!

◆日にち：平成23年11月20日（日）13:00～16:00

◆会場：杜の里小学校体育館

*当日は、駐車場が混雑するおそれがありますので、
可能な限り車以外の交通手段でお越しいただけますよう
よろしくお願いたします。

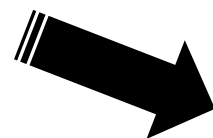
◆参加費：無料

◆対象者：地域の方なら誰でも

*主に4歳～できるアトラクションをご用意しております。
ただし、小学生以下のお子さまの場合保護者同伴で
参加していただきます。

◆事前申込み特典：アトラクション優先カードを2枚進呈!

*このカードがあれば、並んでいても優先的に
アトラクションにチャレンジできます!
1枚で1回優先的にアトラクションに
チャレンジできます。



【ノルディックウォーキング体験会】

◆日にち：平成23年11月20日(日)

13:45～15:15

◆集合場所：杜の里小学校体育館

◆コース：浅野川沿い(予定)

◆参加費：無料(ポールは貸出します)

◆対象者・定員：18歳以上の男女 先着20名迄

◆指導者：八木亮輔

(NPO法人日本ノルディックフィットネス協会
公認アクティビティリーダー)

◆申込み方法：左下の申込書参照



<ノルディックウォーキングって?>



スキースティックのようなポール
を手に持って歩く方法です!
フィンランド発祥で最近日本でも
ブームになっています!

○効果1○

通常のウォーキングより20%も
多くエネルギーを消費します!

○効果2○

肩コリ解消にぴったり!

○効果3○

体の歪み解消!



～杜っこフェスティバル2011 参加申込書～

*下記記入欄に必要事項をご記入の上、杜の里SC事務所(076-223-2360)までFAXまたは電話
にてお申込みください。クラブスタッフに直接お渡ししていただいても構いません。

*ノルディックウォーキングの体験をされたい方は必ず希望欄()に○をつけて
お申込みください!

	お名前	性別	年齢	学校名(18歳以下)	ノルディックウォーキング体験会
1	ふりがな				ノルディックウォーキング 体験会希望()
2	ふりがな				ノルディックウォーキング 体験会希望()

保護者のお名前(18歳以下)	ご連絡先(電話番号)	ご住所

【問い合わせ先】杜の里スポーツクラブ

TEL&FAX: 076-223-2360

Mail: mori-spo@hotmail.co.jp

〒920-0941

金沢市旭町2丁目19-33ブライト・イン押田1階