



草加ヘルシーウォーキングクラブ

「草加ヘルシーウォーキングクラブ」では、健康の維持・増進を目的にマルシンスポーツセンター-SOKA を拠点とした定期活動を行います。



「草加ヘルシーウォーキング」で仲間をつくり、各々の目標へ向けて楽しく歩きましょう！

【対 象】 18 歳以上 80 人

【指導担当】 草加市スポーツ協会職員・スポレクバンク登録指導者

【活動時間】 午前 9 時 30 分～11 時 00 分 ※9 時 30 分の時点での降雨状況で開催判断

【日程・活動内容】

活動日	回	内容	活動日	回	内容	活動日	回	内容
4月	10日(金)	1 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	9月	4日(金)	25 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	1月	5日(火)	49 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA
	14日(火)	2 ・開講式、活動説明		8日(火)	26 ・ウォーキング(4-5km)		8日(金)	50 ～5日:七福神巡り～
	17日(金)	3 ・ウォーキングの基本		11日(金)	27 ・筋トレ		12日(火)	51 ・ウォーキング(4-5km)
	21日(火)	4 ・筋トレ		15日(火)	28 ・インターバル速歩		15日(金)	52 ・筋トレ
	24日(金)	5		18日(金)	29 ※気温によって距離の調整あり		19日(火)	53 ・インターバル速歩
	28日(火)	6		29日(火)	30		22日(金)	54
5月	8日(金)	7 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	10月	9日(金)	31 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	2月	2日(火)	55 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA
	12日(火)	8 ・ウォーキング(4-5km)		13日(火)	32 ・ウォーキング(4-5km)		5日(金)	56 ・ウォーキング(4-5km)
	15日(金)	9 ・筋トレ		16日(金)	33 ・筋トレ		9日(火)	57 ・インターバル速歩
	19日(火)	10 ・インターバル速歩		20日(火)	34 ・インターバル速歩		12日(金)	58
	22日(金)	11		23日(金)	35		16日(火)	59
	26日(火)	12		27日(火)	36		19日(金)	60
6月	5日(金)	13 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	11月	6日(金)	37 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	3月	5日(金)	61 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA
	9日(火)	14 ・ウォーキング(4-5km)		10日(火)	38 ・ウォーキング(4-5km)		9日(火)	62 ・ウォーキング(4-5km)
	12日(金)	15 ・筋トレ		13日(金)	39 ・筋トレ		12日(金)	63 ・インターバル速歩
	16日(火)	16 ・インターバル速歩		17日(火)	40 ※気温によって距離の調整あり		16日(火)	64 ★ロングウォーキング(約10km)
	19日(金)	17		20日(金)	41		19日(金)	65 ・ウォーキング(4-5km)
	23日(火)	18		24日(火)	42		23日(火)	66 ・ウォーキングのポイント、 注意点等のまとめ
7月	3日(金)	19 【集合】 イネクスピア-SOKA	12月	4日(金)	43 【集合】 マルシンスポーツセンター-SOKA	<備考> ■7月はイネクスピア-SOKAでの屋内活動 です(室内シューズをお持ちください) ■7/18、22は健康講話となります (椅子に座っての講話です) ■8月の活動はありません ■3/16のロングウォーキングの詳細は、2月頃 にお知らせします		
	7日(火)	20 *屋内活動		8日(火)	44 ・ウォーキング(4-5km)			
	10日(金)	21 ・ウォーキング		11日(金)	45 ・筋トレ			
	14日(火)	22 ・インターバル速歩		15日(火)	46 ・インターバル速歩			
	17日(金)	23 健康講話①		18日(金)	47			
	21日(火)	24 健康講話②		22日(火)	48			

【保険について】 ※ケガをした場合は速やかに担当職員へ連絡してください

活動に関わる傷害保険は下記のとおりです。

- < 保険名称 > スポーツ傷害保険
- < 対象範囲 > 団体活動中及び自宅からの往復中の事故等
- < 補償内容 > 死亡・後遺障害：300万円／入院：3000円／通院：2000円
(通院の場合、1日目から適用の範囲となります。)

【参加にあたってのお願い】

♣ 参加時の確認事項

- ・定期活動日、時間をご確認の上、活動施設にお集まりください。(日によって場所が変わります)
- ・開始時間に降雨、降雪、雷が見られた場合は活動を中止にします。
- ・活動時には会員証を持参してください。

◆ 持ち物等について

- ・ウォーキングに適した服装、シューズ、タオル、飲み物等をご用意ください。
- ・ウォーキングをするときは、両手が使えるように荷物はウエストポーチやリュックサック等に入れてください。なお、傘をさしてのウォーキングは危ないので禁止としています。

♣ 参加にあたっての確認事項

- ・途中退会に伴う返金制度はありません。
- ・雨天や自然災害等で開催を見合わせる場合は「草加市スポーツ協会 Facebook・instagram」でお知らせします。参加申込時に会員登録されたメールアドレスに活動に関するご案内を配信します。
- ・個人情報については、草加ヘルシーウォーキングクラブの活動関連以外には使用いたしません。
- ・活動風景の写真や動画をスポーツ協会ホームページや広報誌等で使用させて頂く場合があります。



【申込方法について】

○インターネットでの申込を推奨いたします。

はがき・電話での申込の場合、参加費の他に手数料 300 円別途がかかります。

初回申込		
申込期間	3月1日～22日	
申込方法	インターネット	官製はがき(22日必着)
↓		
参加決定通知日	3月23日以降	
通知方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	官製はがきで申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	4月から参加可能	

追加申込		
※定員に空きがある場合、毎月募集		
申込期間	毎月1日～10日	
申込方法	インターネット	電話
↓		
参加決定通知日	11日以降 ※空き枠に対し申込者数が上回る場合は、抽選結果をお知らせします。	
通知方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	メール/マイページ	郵送(窓付き封筒で返信)
↓		
参加手続きについて	参加費の事前支払いを以って、参加決定となります。	
手続き方法	インターネットで申込された方	電話で申込された方
	①クレジット ②コンビニ	コンビニ(セブン支払のみ)
手続き期間	手続き方法によって異なります。 参加決定通知にて必ず詳細をご確認ください。	
注意事項	所定の手続き期間に参加費のお支払いがない場合、 自動キャンセルとなりますのでご注意ください。	
↓		
活動時期について	手続きをした月の翌月から参加可能	

※官製はがきの場合、「申込クラブ名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・性別」をご記入の上、**3月22日必着**で草加市スポーツ協会宛にお申込みください。
 ※4月以降は、定員に空きがある場合に限り毎月1日～10日の期間で募集いたします。
 空き枠に対して申込者数が上回る場合は、抽選となりますので、ご了承ください。

【参加費】

申込期間	参加費	活動参加が可能な期間	
3月1日～22日	10,000円	4月～3月	★申込手続きをした翌月から活動参加が可能になります。 ★4月以降、定員に空きがある場合に限り、毎月1日～10日に参加者を募集しています。 ★定員を超えて申込があった場合抽選となります。 ★8月の活動はありません。
4月1日～10日		5月～3月	
5月1日～10日		6月～3月	
6月1日～10日	8,000円	7月～3月	
8月1日～10日		9月～3月	
9月1日～10日	6,000円	10月～3月	
10月1日～10日		11月～3月	
11月1日～10日		12月～3月	
12月1日～10日	4,000円	1月～3月	
1月1日～10日		2月～3月	

★クラブ体験（入会希望の方を対象に活動の無料体験ができます）

【参加費支払い後のキャンセルについて】

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<p>クレジットカードでお支払いした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行って下さい。</p> <p>②上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。</p> <p>コンビニでお支払いした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。</p> <p>②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p>	<p>コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。</p> <p>②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p>
<p>※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。</p>	

<注意事項>

初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。

それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。

（例）3月に申込し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合

→3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。

→4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

<問い合わせ先>

公益財団法人 草加市スポーツ協会

〒340-0022 草加市瀬崎 6-31-1 ☎ 048-928-6361



