



オリンピック・デー記念講習会

ノルディックウォーキング入門編 ～ 講義と実技まるごとレッスン～

2025年 6月22日 (日)

時間 10:00～12:00

会場 札幌オリンピックミュージアム

定員 40名

費用 参加無料 (※ただし、高校生以上の方は入館料が必要となります。)

＼こんな方におススメ！／

- ✓これからノルディックウォーキングを始めたいと考えている方
- ✓ご家族みんなで楽しみたい方



＼こんなことが学べる！／

- ✓1回で効果と運動の仕方の両方がわかる！
- ✓オリンピックの裏話も聞けちゃうかも？

参加者には
アクエリアスを
プレゼント！

◇講習①◇

10:00～10:30

ノルディックウォーキング基礎講習

講師：阿部雅司 館長

場所：札幌オリンピックミュージアム
1階ウィンタースポーツシアター



1994年リレハンメルオリンピック
ノルディック複合団体 金メダリスト

◇講習②◇

10:30～10:45

準備運動・練習

場所：札幌オリンピックミュージアム
エントランス広場 (屋外)

10:45～12:00

ノルディックウォーキング体験

コース：大倉山～宮の森ジャンプ競技場
往復 (4km)



「オリンピック・デー」とは？

1894年6月23日に国際オリンピック委員会が創立されたことを記念して、毎年6月23日または近くの週末に世界中で「オリンピック・デー」と題したイベントが開催されています。

講習会に参加希望の方は、裏面の【申込方法・参加に関する連絡】で詳細をご確認ください！！ → → →

2025年度オリンピック・デー記念講習会

ノルディックウォーキング入門編～講義と実技まるごとレッスン～

【申込方法・参加に関するご連絡】

1. 申込方法 ※事前の申し込みが必要です。

- ▶札幌オリンピックミュージアム公式HPより、事前に**応募申込**をお願いします。
(※定員の40名に達し次第受付終了となります。)
- ▶定員：40名
- ▶費用：無料(※ただし、高校生以上の方は入館料が必要です。)

札幌オリンピックミュージアム
公式HP は右のQRコードから→



申込受付期間

5月17日(土)～6月15日(日)

2. 参加に関するご連絡

- ▶実施場所：①札幌オリンピックミュージアム1階ウィンタースポーツシアター
②大倉山～宮の森ジャンプ競技場往復
(※ミュージアムへのアクセス方法は紙面下部をご確認ください。)
- ▶受付場所：札幌オリンピックミュージアム1階ウィンタースポーツシアター
- ▶受付時間：9：30～10：00
- ▶ポール(ストック)は貸出無料。(※ご自分のポールでご参加も可能です。)
受付後、ウィンタースポーツシアター内でお貸し出しいたします。
- ▶レクリエーション参加者傷害保険に加入します。(費用は当館で負担します。)
- ▶動きやすい服装、靴(スニーカー)でお越しください。
飲み物、帽子、タオルや、当日の天候によりレインコートなどをご用意いただくようお願いいたします。
- ▶雨天時は一部内容を変更して実施いたします。小雨決行。
- ▶やむを得ず開催を中止する場合は、参加者へ前日までに電話連絡をさせていただきます。また、変更等がある場合は、ホームページでもお知らせしますので、併せてご確認ください。

■お問い合わせ先 札幌オリンピックミュージアム TEL:(011)641-8585 【担当:牧田・外山・山谷】



 **札幌オリンピックミュージアム**

〒064-0958 北海道札幌市中央区宮の森1274番地 TEL (011) 641-8585

■交通案内■

地下鉄東西線「円山公園」駅下車後、円山バスターミナルから路線バス「くらまる号」に乗車し約15分、「大倉山ジャンプ競技場」到着。
※バスの運行詳細はJR北海道バスHPをご確認ください。

■利用案内■

開館時間/9：00～18：00 入館料/大人670円、中学生以下無料
駐車場/大型車15台、普通車113台収容(駐車料金は無料)

<https://sapporo-olympicmuseum.jp>

