

令和7年度

# 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・増進を目的に市民体育館を拠点とした定期活動を行います。

ストレッチ体操や筋力トレーニングも交えた運動で心も体もリフレッシュ！

「草加ヘルシーウォーキング」で仲間をつくり、各々の目標に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	8日(火)	1 【集合】市民体育館 ・開講式、活動説明 ・ウォーキングの基本 ・ウォーキング(3-4km)	9月	5日(金)	25 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩	1月	9日(金)	48 【集合】市民体育館 ～9日:七福神巡り～ ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩
	11日(金)	2		9日(火)	26		13日(火)	49
	15日(火)	3		12日(金)	27		16日(金)	50
	18日(金)	4		16日(火)	28		20日(火)	51
	22日(火)	5		19日(金)	29		23日(金)	52
	25日(金)	6		30日(火)	30		27日(火)	53
5月	9日(金)	7 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩 ・ポールウォーキング	10月	10日(金)	31 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩	2月	6日(金)	54 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩
	13日(火)	8		14日(火)	32		10日(火)	55
	16日(金)	9		17日(金)	33		13日(金)	56
	20日(火)	10 【集合】そうか公園 ・ノルディックウォーキング		21日(火)	34		17日(火)	57
	23日(金)	11		28日(火)	35		20日(金)	58
	27日(火)	12					24日(火)	59
6月	6日(金)	13 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩	11月	7日(金)	36 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩	3月	3日(火)	60 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩
	10日(火)	14		11日(火)	37		6日(金)	61
	13日(金)	15		14日(金)	38		10日(火)	62
	17日(火)	16		18日(火)	39		13日(金)	63
	20日(金)	17		21日(金)	40 【集合】そうか公園 ・ウォーキング×グラウンド・ゴルフ		27日(金)	64
	24日(火)	18		25日(火)	41			
7月	4日(金)	19 【集合】 エネクスP-ツアリナSOKA *屋内活動 ・ウォーキング ・筋トレ ・インターバル速歩	12月	5日(金)	42 【集合】市民体育館 ・ウォーキング(4-5km) ・筋トレ ・インターバル速歩	<備考> ■5/20、11/21はそうか公園での活動です ■7月はエネクスP-ツアリナ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		
	8日(火)	20		9日(火)	43			
	11日(金)	21		12日(金)	44			
	15日(火)	22		16日(火)	45			
	18日(金)	23 健康講話①		19日(金)	46			
	22日(火)	24 健康講話②		23日(火)	47			

【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。
- ・ 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】

### 〇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～23日	
申込方法	インターネット	官製はがき(23日必着)
↓		
参加決定通知日	3月24日以降	
通知方法	インターネットで申込された方 メール/マイページ	官製はがきで申込された方 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 ①クレジット ②コンビニ	官製はがきで申込された方 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 メール/マイページ	電話で申込された方 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 ①クレジット ②コンビニ	電話で申込された方 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23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～23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		10月～3月	
10月1日～10日	6,000円	11月～3月	
11月1日～10日		12月～3月	
12月1日～10日		1月～3月	
1月1日～10日	4,000円	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】

◆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。

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><b>クレジットカードでお支払いした場合</b></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><b>コンビニでお支払いした場合</b></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>	<p><b>コンビニ（セブンイレブン）でお支払いをした場合</b></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。

### <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



