

令和8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 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	9月	4日(金)	25 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	1月	5日(火)	49 <b>【集合】</b> 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 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	10月	9日(金)	31 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	2月	2日(火)	55 <b>【集合】</b> 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 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	11月	6日(金)	37 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	3月	5日(金)	61 <b>【集合】</b> 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 ・インターバル速歩		16日(火)	64 ★ロングウォーキング(約10km)
	19日(金)	17 ※気温によって距離の調整あり		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 <b>【集合】</b> イネクスピアーツアリーナSOKA	12月	4日(金)	43 <b>【集合】</b> マルシンスポーツセンター-SOKA	<備考> ■7月はイネクスピアーツアリーナ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 ■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、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



