

第10回 ノルディックウォーキング



第8回 (R3.10) の実施風景



開催日：令和4年10月23日(日) ※雨天中止

時 間：午後1：00集合（受付・ポールの調整・講習会）
午後1：40スタート

場 所：北杜市大泉体育館

コ ー ス：約4.0km 今回は、大泉町・長坂町内を歩きます♪

参 加 料：大人500円・小中学生300円（保険料等）

持 ち 物：帽子、手袋、タオル、水分補給用飲物等 ※ポールは貸し出します。

申込期限：令和4年10月21日（金）

申 込 先：北杜市スポーツ協会事務局（大泉体育館内）

申込方法：電話またはFAX（住所・氏名・年齢・性別・連絡先電話番号）

電話：0551-45-6130 FAX：0551-45-6131

主 催：一般社団法人北杜市体育協会

協 力：北杜市スポーツ協会ノルディックウォーキング部

※開催中の事故等については、保険の範囲内で対応します。

ノルディックウォーキングとは・・・

両手で専用のポール（ストック）を持ち地面を押すようにして歩く全身運動で、消費カロリーがアップすると同時に、足・腰・膝などにかかる負担を軽くし、リハビリや高齢者向けの運動、ダイエット、生活習慣病対策、アスリートの筋力増強まで幅広く対応でき、誰でも楽しむことができるスポーツです。