

# 第14回 ノルディックウォーキング



第12回 (R5.10) の実施の様子



**開催日:令和6年10月26日(土)** ※雨天中止

時 間 : 13:00~受付・ポールの調整  
13:20~開会式・講習会、13:40スタート

集合場所 : 北杜市大泉体育館駐車場

コ ー ス : 4.1kmと、2.9kmのコースがあります。大泉町内を歩きます。

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6年10月25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。