

第17回 ノルディックウォーキング



第16回（R7.10）の実施風景（体育館で実施）

開催日：令和8年3月15日（日）

※雨天の場合は、体育館内で実施します。

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：約4.3km 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8年3月13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（スティック）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。