

第18回

ノルディック ウォーキング

初心者
大歓迎!!

2本のポールを使って歩く、
今話題の全身運動です。
自然の中を歩きながら、健康づくりと
仲間との楽しい時間を楽しみましょう!

ノルディックウォーキングのうれしい効果



全身運動で
カロリー消費



心肺機能の
向上



姿勢がよくな
り、
肩こり・腰痛の
予防に



ストレス解消で
気分も
リフレッシュ!



日時

令和8年 **11月15日** 日

13:00 受付・ポールの調整

13:20 開会式・講習会

13:40 スタート



コース

大泉体育館駐車場を
スタート・ゴールとする **約4.0km**



参加費

大人 **500円** 小中学生 **300円**
(保険料込み)



定員

40名



講師

植松 誠二 氏
(ノルディックウォーキングインストラクター)



持ち物

帽子・手袋・タオル・水分補給用飲み物
※ポールは貸し出します。



スタート・ゴール

大泉体育館
駐車場

こんな方におすすめ!

- ✓ 運動不足を解消したい
- ✓ 健康を維持したい
- ✓ 自然の中でリフレッシュしたい
- ✓ 仲間と一緒に楽しみたい

ポールは
貸し出します。



申込み期限

令和8年 **11月13日**(金)

お申込み・お問合せ

北杜市スポーツ協会事務局(大泉体育館内)



TEL **0551-45-6130**



FAX 0551-45-6131

主催

一般社団法人
北杜市体育協会

※ 開催中の事故等につきましては、
保険の範囲内で対応いたします。