

参加
無料

タウンノルディック ウォーキング

令和6年度

イン小樽

参加者募集中！



日程	目的地	行程	集合時間・集合場所
5/18 (土)	手宮緑化植物園コース	6.0 km	9:30 花園グリーンロード (大正湯前)
6/15 (土)	築港臨海公園コース	7.0 km	9:30 小樽市総合福祉 センター4F研修室
7/20 (土)	NEW 講習会 (ノルディックウォーキングの特徴について) 座学&実技 ※11時30分終了予定		9:30 小樽市総合福祉 センター4F研修室
9/21 (土)	NEW 講習会 (ウォーキングポールを使用したストレッチ について) 座学&実技 ※11時30分終了予定		9:30 朝里川公園
10/19 (土)	朝里川公園・温泉コース	7.0 km	9:30 朝里川公園

今年度から講習会を実施します！

ノルディックウォーキングの特徴を知り、より効果的な歩き方やストレッチの方法を実践してみませんか？

ノルディックウォーキングとは？

両手に専用のポールを持って行うウォーキングです。

通常のウォーキングよりもエネルギー消費量を平均で2割アップさせるので、メタボ予防や糖尿病予防、善玉コレステロールの増加、肩こりの改善、幅広い年代の方々の健康づくりに効果的です。冬道や坂道ではポールが支えとなり転倒予防にも役立ちます。

初心者の方大歓迎！参加者特典アリ！

- 1 **ポールを無料でお貸しします。**
- 2 **ウォーキングサポーターがサポートします。**
- 3 出発前にポール歩行の**基礎講習**があるので安心。
- 4 一人で簡単にできる、ポールによる**ストレッチ**を紹介します。



ポール
申込
問合せ

参加申し込み・ポールを借りたい方は、2日前までに

「小樽健康づくりウォーキングサポーターの会」副会長

☎090-9310-1761