

参加  
無料

# タウンノルディック ウォーキング

令和3年度

イン小樽

## 参加者募集中！



新しいスタイル  
(新型コロナ対策)  
のウォーキング

日程	目的地	行程	集合時間・集合場所
5/22 (土)	<del>中止となりました</del> <del>手宮・緑化植物園</del>	6.0 km	9:30 花園 グリーンロード (大正湯前)
6/19 (土)	<del>中止となりました</del> <del>長橋なえぼ公園</del>	7.0 km	
7/17 (土)	築港臨海公園	7.0 km	
9/18 (土)	奥沢水源地	6.0 km	
10/16 (土)	朝里川公園、望洋台 (解散場所：朝里川公園)	5.0 km 7.0 km	

### 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。

### 感染予防対策を実施しています。



実施前の体調確認



マスクの着用



3密の回避

### 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。



参加申し込み・ポールを借りたい方は、

「小樽健康づくりウォーキングサポーターの会」会長

☎090-2053-5586

ポール  
申込  
問合せ