

参加
無料

タウンノルディック ウォーキング

令和5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
5/20 (土)	水天宮→運河公園→ 緑化植物園公園コース	6.0 km	9:30 花園グリーン ロード (大正湯付近)
6/17 (土)	朝里川公園・温泉コース	7.0 km	9:30 朝里川公園
7/22 (土)	水族館・祝津、山側経由 コース	7.0 km	9:30 運河公園
9/16 (土)	築港臨海公園コース	7.0 km	9:30 花園グリーン
10/21 (土)	長橋なえぼ公園コース	7.0 km	ロード (大正湯付近)

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



マスクの着用は個人の判断にお任せいたします。

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。



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

ポール
申込
問合せ