

参加
無料

タウン・ノルディック ウォーキング

令和7年度

イン小樽

参加者募集中！



日程	目的地・主な経路	行程	集合時間・集合場所
5/23 (金)	手宮緑化植物園コース	6.0 k m	9 : 3 0 花園グリーンロード (大正湯前)
	花園グリーンロード ⇒ 水天宮 ⇒ 運河公園 ⇒ 緑化植物園 (ゴール)		
7/19 (土)	築港臨海公園コース	6.0 k m	
	花園グリーンロード ⇒ 潮見ヶ丘神社 ⇒ 小樽築港駅 ⇒ 築港臨海公園 (ゴール)		
9/26 (金)	長橋なえぼ公園コース	7.0 k m	
	花園グリーンロード ⇒ 船見坂 ⇒ なえぼ公園 ⇒ 運河公園 (ゴール)		

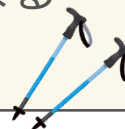
※途中休憩あります

ノルディックウォーキングとは？

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アップさせるので、メタボ予防や糖尿病予防、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」会長

☎090-6214-3608

(主催) 小樽健康づくりウォーキングサポーターの会 (後援) 小樽市