

タウン・ノルディックウォーキング

イン小樽♪

参加者募集中！

参加費無料



■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！

ポールを使うことで全身を使った運動になるため、健康づくりにつながります。また冬道や坂道でもポールが支えになるため、転倒予防になります。

初心者大歓迎★

詳しくはこちら
(市ホームページ)



- 出発前にポール歩行の基礎やストレッチ方法をお伝えします
- ポールを無料で貸し出します

| 日程 | 目的地・主な経路 | 行程 | 集合時間・集合場所 |
|--------------|---|------|-----------------------------|
| 6/27 (土) | 手宮緑化植物園コース | 6 km | 9:30 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) | | |
| 9/26 (土) | 築港臨海公園コース | 6 km | |
| | 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) | | |
| 10/24 (土) | 長橋なえぼ公園コース | 7 km | |
| | 花園グリーンロード ⇒ 船見坂 ⇒ なえぼ公園散策 | | |

■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