

タウンルディック ウォーキング



小樽

カラダ全体をつかって
ウォーキングをしましょう

参加者募集・参加無料

日程	目的地	行程	集合時間・集合場所
5/11 (土)	手宮・緑化植物園 (解散場所: 運河公園)	6.0 km	9:30 花園グリーンロード 大正湯前
6/15 (土)	長橋なえぼ公園 (解散場所: 運河公園)	7.0 km	
7/20 (土)	旭展望台 (解散場所: 保健所)	5.0 km	
	旭展望台経由カラマツ公園	7.0 km	
9/21 (土)	奥沢水源地	6.5 km	
10/19 (土)	朝里川公園、望洋台	5.0 km	9:30 朝里川公園

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、メタボ予防や糖尿病予防、肩こりの改善などの様々な効果があるほか、雪道や坂道では、ポールが支えとなって転倒予防にも役立ちます。

参加者特典

- 1 ポールを持っていない方も安心、無料でお貸しします。
- 2 ウォーキングサポーター※1がウォーキングをサポートします。
- 3 出発前にポール歩行の**基礎講習**があります。
- 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。



※1 健康づくりのためにウォーキング及びノルディックウォーキングを普及する市民ボランティアです。

○ポールのレンタル希望者は申込みが必要です。御自分のポールを持って参加される方は、申込みは不要です。直接、集合場所へお越しください。

○当日はウォーキングしやすい服装で、水分補給の飲み物を御持参ください。小雨決行です。御参加お待ちしております。

申込み・問合せ先: 「小樽健康づくりウォーキングサポーターの会」 会長 TEL 090-2053-5586