

このコーナーはPDF版では掲載していません。

のんびりウォーキング 2016

～ノルディック・ウォークでのんびり楽しく～

開催日時 **10月15日(土)**
午前9時～正午頃

コース

大島庁舎周辺周回コースまたは
屋代ダム折り返し7kmコース

高齢化の進む本町では、老若男女誰もが気軽に取り組めるスポーツとして、「ウォーキング」を推奨しています。その中でも、最近リハビリや介護予防の観点からも注目されている「ノルディック・ウォーク」を引き続き行います。

「ノルディック・ウォーク」は、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

事前申込不要
参加費200円



受付 午前8時30分から 役場大島庁舎前広場にて
コース 大島庁舎周辺周回コースまたは、屋代ダム折り返し7kmコース
(参加者の体調に合わせて選択できます)

※雨天時は、すばやく大島で行います。

対象者 ウォーキングができれば年齢は問いません

参加料 200円

※事前の申し込みは不要です。ウォーキングができる服装で当日ご参加ください。水分補給は各自で準備をお願いします。ポールは主催者で用意します。

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

参加賞 オリジナルトートバッグ

問い合わせ 社会教育課 スポーツ振興班 ☎0820(78)5048