

主催：日高川町スポーツ推進委員会 共催：美浜町スポーツ推進委員会

平成29年度 美浜町との交流事業

ノルディックウォーキング講習会



～ノルディックウォーキングで楽しくエクササイズしませんか？～

○日 時 平成30年3月18日(日) 9:00～11:00 (受付8:45～)【雨天中止】

○会 場 川辺西小学校体育館集合

○募集人数 先着20名(町民限定・要申込み) ※美浜町からも20名程度参加されます。

○参加費 無 料

○コ ー ス 川辺西小学校から道成寺周辺まで



川辺西小学校 →土生八幡神社 →大成中 →道成寺
→吉田八幡神社(時間に余裕があれば) →道成寺駅 →川辺西小学校
※コースは時間の都合上、変更する場合があります。

○講 師 日高川町スポーツ推進委員 (アシスタント) 美浜町スポーツ推進委員

○持 ち 物 運動ができる服装、運動シューズ、タオル、飲み物
※ ノルディックポール(ストック)は全員に貸し出します。

○申込期限 3月12日(月)17時15分まで

○そ の 他 会場周辺には駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせをお願いします。

○申し込み 日高川町教育委員会 TEL22-8816



★ノルディックウォーキングとは

クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」。

季節を問わず誰でも簡単に始められ、専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として、下半身だけでなく、上半身など全身を使うエクササイズになります。