


ウォーキング 「ノルディック」 体験会

歩きながら全身エクササイズ



●R1年度体験会の様子

ウォーキングより効果的な全身エクササイズ、「ノルディックウォーキング」にチャレンジしてみませんか？
身近な場所で、バランスのとれた健康的なカラダづくりができます！

	日程	時間	実施場所	集合場所
第1回／ノルディックウォーキング in 高松公園 未経験者や初心者の方におすすめの基礎コース	10月10日(土)	 各日共通 9:30 ~ 11:30	盛岡市高松公園 多目的芝生広場	高松公園旧競馬場跡地側駐車場 (盛岡市高松3-15)
第2回／ノルディックウォーキング in 中津川 中津川河川敷を廻る街なか平坦コース	10月24日(土)		中津川 周回5kmコース	もりおか歴史文化館前 (盛岡市内丸1-50)
第3回／ノルディックウォーキング in 晩秋の岩洞湖 標高差126mの軽トレッキングコース	11月1日(日)		岩洞湖家族旅行村 遊歩道5kmコース	岩洞湖家族旅行村ピクニック広場 (盛岡市藪川字電橋33-4)

●未経験者や初心者の方は、第1回を体験されてから第2回以降に参加されるとノルディックウォーキングの良さをさらに体験できます。

参加対象者 20歳~64歳の盛岡市民(医師による運動制限のない方) **参加費無料** 専用ポールを使用します。ポールは無料レンタルします

●定員/各回20名(先着順)※小雨決行。雨天・荒天で中止の場合は、下記 もりスポネットホームページで午前7時にご案内します。

※当日、欠席等の連絡先 TEL.090-4882-2343 もりスポネット 板垣

※ウォーキングに適したシューズ、服装、タオル、飲料水、雨合羽等のご準備をお願いします。

●主催:(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会・盛岡市保健所健康増進課/共催:盛岡市



<感染症予防のための注意事項>
新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症予防のため、ご来場いただく皆さまには以下の注意事項にご協力をお願い致します。

- マスクの着用 ●手指消毒
- 発熱等症状のあるお客様や開催日前2週間以内に県外に往来のあるお客様は恐れ入りますがご参加を控えて頂きます。
- 今後の状況の変化に伴い、イベントの中止・内容を変更させていただく場合がございます。

申込先 下記ホームページの申込フォームからお申込みください。受付開始/10月3日(土)
<http://www.morispo.net/r2asakatuyuukatu/>

お問い合わせ (一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 TEL.019-613-3400
〒020-0066 盛岡市上田3-16-70 盛岡体育館内 月~木(13:30~17:00)

●お申込みは各期日の3日前までをお願いします。

お申込みはコチラ



ノルディックウォーキング in 高松公園 MAP



ノルディックウォーキング in 中津川 MAP



ノルディックウォーキング in 晩秋の岩洞湖 MAP

