

すこやかロードを歩こう!

in あいべつ

会場

農村環境改善センター・
農村公園

令和4年

10月8日(土)

9:00～受付開始 (集合場所：農村環境改善センター内)

9:30～開会、ノルディックウォーキング講習会

11:00～ウォーキング体験(2.4km コース、4.3km コース)

※小雨決行 (実施困難な場合は室内にてウォーキング体験を行います)



講師 阿部 雅司 氏

北海道留萌郡小平町出身のスキー・ノルディック複合の元選手、1994年リレハンメルオリンピック金メダリスト

ノルディックウォーキングは、専用のポールを使用して歩行することで下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉などの全身の筋肉を使って歩行することができます。また、通常の歩行よりも効率よく有酸素運動を行うことができますので、日常的にウォーキングをしている方もノルディックウォーキングを学んでみてはいかがでしょうか。

持ち物 飲み物、タオル、体を動かしやすい服装・靴、帽子、薄手の手袋、雨具 (小雨時)、ノルディックウォーキングポール*

※ノルディックウォーキングポールをお持ちでない方には、貸出しますので、お申込みの際にお伝えください。

申込み 9月30日 (金) までに愛別町公民館 電話 01658-6-5115 へ電話でお申し込みください。

公益財団法人北海道健康づくり財団 愛別町教育委員会 愛別町公民館 共催
愛別町歩くスキークラブ 協力