

ノルディックウォーキングで 田野畑を歩こう～秋～

初回

＜土曜の部＞

＜水曜の部＞

9月28日(土)

8時45分～10時00分

10月2日(水)

9時15分～10時30分

2本のスティックを
持って歩きます♪

アズビィ体育館前 集合

- 対 象 ノルディックウォーキングに興味のある小学生以上の方。(村内外問いません)
- 定 員 土曜の部、水曜の部とも各回15名程度(最小催行人数5名)
申し込みは土曜のみでも、水曜のみでも、日にち毎でも構いません。
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、帽子、リュック、熊鈴など音の出る物
※持っている人はノルディックポール
- 服 装 運動できる靴・服装
- その他 参加者は、保険に加入します。
貸出用のノルディックポールがあります。

詳しくは、裏面をご覧ください

主催:田野畑村教育委員会(☎34-2226)

共催:田野畑村スポーツ推進委員協議会

後援:田野畑村体育協会

No.	日にち 土曜の部	集 合	日にち 水曜の部	集 合
1	9/28(土)	アズビィ体育館前	10/2(水)	調整中
2	10/5(土)	調整中	10/9(水)	調整中
3	10/12(土)	調整中	10/16(水)	調整中
4	10/19(土)	調整中	10/23(水)	調整中
5	10/26(土)	調整中	10/30(水)	調整中

※ 各曜日 5 回予定（雨天の場合、中止または参加者にて日程調整）



カラダにいいこといっぱい

全身筋トレ

カラダ全体の約 90% の
筋肉を使う全身運動◎

代謝アップ

肩甲骨が動かされ
基礎代謝がグンッと高まる◎

ロコモ予防

加齢・運動不足による
身体能力低下の予防に◎



背筋がシャン

正しい歩行姿勢を
保つことができる◎

高効率の有酸素運動

通常のウォーキングより
約 20% エネルギーを消費◎

負担軽減

膝、腰への負担を軽減し、
長距離歩行が可能◎

【お申込み】

- 申込期間 9月2日(月)～ 9月20日(金) 正午
- 申込方法 電話または申込フォームから
- 申 込 先 田野畑村教育委員会 電話 0194-34-2226



田野畑村教育委員会
☎34-2226