

## ノルディックウォーキング (NW)とは…?

フィンランド生まれの  
『フィットネスエクササイズ』  
2本の専用ポールを使うことで  
普段のウォーキングよりも運動効果UP♪

転倒予防・姿勢矯正に役立つと  
今話題のスポーツです！



まめとく実施中

# 飛騨市 ノルディックウォーキング IN 山之村

○実施日時  
令和5年6月25日(日) ※小雨決行  
9:30~12:00 (受付開始9:00)

○集合場所  
山之村牧場前 (飛騨市神岡町森茂)

○ノルディックウォーキング距離：約 5.5 km

○もちもの  
リュック、動きやすい服装、帽子、飲み物、  
ポール (持っている方)  
※無料でレンタルも行います (先着順、数に限りあり)

○参加料 無料

○申込方法 電話又は下記QRコード

○申込先・問合せ先  
飛騨市教育委員会スポーツ振興課  
電話 0577-62-8030  
(住所 古川町本町 2-22 飛騨市役所西庁舎 2階)

○申込期間  
令和5年6月21日(水) 17:15まで

○その他  
①保険については市で加入している保険以上の責任は負いません。



1. 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員からノルディックウォー  
キングの基本をレクチャー！
2. ノルディックウォーキング専用  
ポールを貸出し！

## POINT

