

# 2024ノルディックウォーキング教室

## ふるさと体験館きたかみ

和賀の美しい自然の中でノルディックウォーキングを楽しもう

初めて  
でも安心!

初めてのノルディック  
ウォーキングでも安心!  
インストラクターが  
丁寧に指導します。

専用  
ポールレンタル有

ノルディックウォーキング  
専用ポールを使用します。  
持ってない方でも安心  
専用ポールレンタル

開催日程 毎月第1,3火曜日開催 (6月、11月は月1回開催)

6月	7月	8月	9月	10月	11月
6/18	7/2, 16	8/6, 20	9/3, 17	10/1, 15	11/5

■定員: 各回15名 ■ふるさと体験館「きたかみ」周辺をノルディックウォーキングします。  
(雨天時はふるさと体験館「北上」ホール(体育館)で実施します。)

### 参加費

300円

障害保険料込み

参加費・レンタル料  
は各開催日の当日  
受付にて承ります

- ふるさと体験館「北上」入浴無料  
ノルディックウォーキングで汗をかいて、入浴してリフレッシュしてお帰りください。
- ふるさと体験館「北上」  
お食事処「駒形」全メニュー100円引き  
すべてのメニューを100円引きでご利用  
いただけます。ラストオーダー13:30
- レンタルポール…別途100円  
参加申し込み時にご予約ください。

### 集合場所・タイムスケジュール

- 当日は、ふるさと体験館「きたかみ」ロビーに  
お集まりください。  
9:15~9:30 受付  
9:30~9:45 ウォーミングアップ  
9:45~11:00 歩き方レクチャー  
ノルディックウォーキング  
(ふるさと体験館「きたかみ」周辺を歩きます)

### インストラクター

### ノルディックウォーキングとは?

専用のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツ  
子供からシニアまで楽しめる簡単な歩行運動です。

### こんな人におすすめ

- ☆スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ☆姿勢矯正、美しい歩き方を手に入れたい人
- ☆やる気はあるけどなかなか続かない人
- ☆きつい運動が苦手な人
- ☆登山のために体力をつけたい人



### 高橋 祐一

- 日本ノルディック  
フィットネス協会公認  
ベーシックインストラクター
- 日本山岳ガイド協会ガイド  
登山ガイドステージII
- 全日本スキー連盟公認  
スキー指導員

「ウォーキング以上ランニング未満」、毎日のウォーキングを変えたい。

一緒にノルディックウォーキングを始めましょう

# ノルディックウォーキングとは？

専用のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツ  
必要なのは2本のポールだけ！ポールさえあれば誰でもどこ  
でもできます。

## Lapin

402g 軽い！  
カーボン製  
2段伸縮モデル



80～130cmの  
範囲で長さ調節  
できます！

## ノルディックウォーキングのメリット

- エクササイズ効率が良い  
エネルギー消費量は、通常のウォーキングに比べて20～50%UP  
上半身の筋肉も使われて、全身運動することができます。
- 歩行、立ち姿勢が美しくなる  
姿勢がよくなると若々しく見える。様々な不調も改善
- 疲れにくいので長い時間行える たくさん歩けます
- 足や膝、腰の負担が軽減される  
ポールを使うことで、下半身の負担が軽減されます。リハビリや足腰に  
不安がある人にも最適
- 楽しい 会話する余裕があるくらいのウォーキングがベスト

### 当日持ち物等

運動しやすい服装、シューズ ザック（両手が自由になるカバン）  
飲み物（スポーツドリンク、経口補水液がベスト） タオル  
※雨天時は体育館で利用するシューズ

### 参加方法

開催日の3日前までに必要事項を記入の上、電話、FAX、郵送で  
または下記の必要事項をメールに記載し送信してください。

ふりがな		性別	男・女	生年月日	昭和	年	月	日	生まれ
お名前					平成				( 歳)
住所	〒 -								
連絡先	自宅電話								
	日中の連絡先(上記と異なる場合)								
	携帯電話								
ご自身の身体で気になるところ(痛む箇所など簡潔に)					ポールレンタルの有無		有・無		
その他(質問などご自由に)									

6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5	■参加希望の日程に○印

### 問い合わせ 申し込み先

(一財) きたかみ地域振興財団

〒024-0324 岩手県北上市和賀町山口23-24-5

ふるさと体験館「北上」内

TEL:0197-72-2883/72-2915 FAX:0197-72-2993 Mail:info@taikenkan.com