

平成30年度 ノルディック・ウォーク in 鶴田



- ☆場 所 : 鶴寿公園周辺(鶴田町B&G海洋センター駐車場)
(雨天時: 鶴田町体育センター内は室内用ズック使用)
 - ☆駐 車 場 : 鶴田町B&G海洋センター駐車場
 - ☆開 催 日 : 4月~10月 (月2回) 午前 9時~午前10時
 - ☆対 象 者 : どなたでも参加できます!!
 - ☆参 加 費 : 無料
 - ☆持 ち 物 : 動きやすい服装・履きなれたシューズ・飲料水・タオル
 - ☆指 導 : 青森県ノルディック・ウォーク連盟
- ※予定が変更する場合は、その都度お知らせいたします。

開催予定表

4月	7日(土)	鶴寿公園
	22日(日)	
5月	13日(日)	津軽富士見湖ウォーク (※)
	26日(土)	鶴寿公園
6月	2日(土)	鶴寿公園
	24日(日)	木歩道等を歩いてみませんか? (※)
7月	7日(土)	鶴寿公園
	22日(日)	

8月	4日(土)	鶴寿公園
	19日(日)	
9月	1日(土)	鶴寿公園
	16日(日)	
10月	6日(土)	鶴寿公園
	21日(日)	
※印は町外実施の予定になっていますが 詳細は後日お知らせします		

ノルディックウォーク(フィンランド発祥)は、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。無理なく自分のペースに応じて行うことができます。体力づくりやスタミナアップ、減量、肩や首のこりの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

みんなで一緒に健康スタイル目指しましょう \(\^o^\)/

参加ご希望の方は開催日2日前までにお申し込みください。