



ノルディック ウォーキング



in 笹ヶ峰高原



2023年10月14日(土) 9時～11時

ノルディックウォーキングは誰でも簡単に組み入れるフィットネスウォーキングです。効率のいい有酸素運動としてはもちろん、ポールの使い方次第でリハビリや歩行補助からトレーニングまで幅広く活用することが可能です。

雨天決行
(荒天の場合は中止)

初心者でも安心！
(ガイドインストラクター付き)

バス送迎！
(原則バス移動となります)

● **参加費 500円(税込)** ※参加費は当日会場にてお支払い頂きます

● **参加対象 小学生以上～** ※小学生は保護者同伴

● **各種コースを選んで下さい** 各コース 定員 20名

注: 自然満喫コースは、ポールの使用はありません。



① 初心者コース



② 経験者コース



③ 自然満喫コース

● **申込方法: 裏面記載 の連絡先へ電話にてお申込み下さい。**

○ **申込期限: 10月6日(金)** ※定員になり次第締切となります。

○ **持ち物:** 運動に適した服装、雨具(カッパ)、靴、タオル、飲み物、リュックサック
※ウォーキングで使用するポールは当日会場で貸出します。



【主催】 妙高市 / 妙高市スポーツクラブ連絡協議会





標高1300mの笹ヶ峰で、心地よい秋の風を感じて、豊かな自然の中でノルディックウォーキングをしませんか。初心者から経験者までお気軽にご参加ください。

笹ヶ峰 宇棚の清水

● 当日のスケジュール ※コースによって歩く場所が違います。

7:30	妙高市役所 発
7:50	妙高支所 発
8:05	妙高高原メッセ 発
8:45	笹ヶ峰高原 着
9:00	ウォーミングアップ、ストレッチ 各コースに分かれ、ウォーキング開始
10:45	ウォーキング終了
11:00	笹ヶ峰高原 発
11:30	妙高高原メッセ 着
11:45	妙高支所 着
12:00	妙高市役所 着



笹ヶ峰牧場



清水ヶ池

● 申込連絡先

氏名/年齢/住所/連絡先/希望コース/
乗降バス停（妙高市役所/妙高支所/妙高高原メッセ）を伝えて下さい

【新井地域の方】 NPO法人スポーツクラブあらい	(0255)72-3665
【妙高地域の方】 NPO法人ふるさとづくり妙高	(0255)82-4400
【妙高高原地域の方】 一般社団法人 妙高高原さわやか協議会	(0255)86-5500
ほっとアリーナ妙高高原 妙高高原体育館	(0255)86-4466
【市外県外の方】 妙高市役所 生涯学習課 ※平日8:30~17:15	(0255)74-0036



妙高市健康ウォーキング事業
【11月1日は『新潟県 教育の日』です。】

