

令和8年度

自然を感じて、全身でアクティブに！

# ノルディック ウォーキング

第1弾

旧菅橋～野中っぱら周辺

2026年 5月21日 (木)

時間：13:30～15:00

集合：木祖村役場前

送迎もできますのでお問い合わせください

**料金** 300円 ヘルス&エコポイント1P付与

**定員** 20名程度 村民限定、20歳以上なら誰でも参加可！

**もちもの** 運動できる服装、帽子、飲み物  
ヘルス&エコポイントカード  
ウォーキングポールは貸し出します

今年度は全4回予定しています

1回より申込み可能です（各回ごとに募集します）

毎回参加したい方の事前予約も受け付けております



お問合せ・お申込はお電話で

木祖村役場 住民福祉課 保健係

担当：神田・郷津

☎ 0264-36-2001

申し込みされた方には後日詳細をご連絡します



申込期限  
5月15日 (金)  
まで

↑電子申請はこちらから！

## ～ノルディックウォーキングとは？～

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングよりも全身の筋肉を効果的に使うことができ、特に上半身の筋力強化に役立ちます。

また、関節への負担を軽減し、姿勢の改善にも寄与します。運動負荷を調節することで年齢性別問わず楽しむことができます。

自然の中で簡単に始められるため、心身のリフレッシュにも最適です。



## 年間開催予定

5/21 (木) 13:30～	旧菅橋～野中っぱら	集合：役場前
6/11 (木) 13:30～	未定	未定
7/23 (木) 13:30～	未定	未定
10/1 (木) 13:30～	水木沢天然林 事前に希望者でランチ予定	集合：水木沢天然林 駐車場



雨天時は  
フィットネスルームでの  
マシントレーニングを  
予定しています

本事業は、木祖村総合型スポーツクラブに委託して開催します。