

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3弾

奥木曽大橋 周辺

去年度も散策した味噌川ダム周辺ですが、今回はさらにその奥！
奥木祖大橋周辺を散策します。役場前集合で現地まで車で移動します。

2026年 7月23日(木)**時間：13:00 ～ 15:00ごろ****集合： 役場前**

*集合時間がいつもより早くなっていますのでご注意ください

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

*雨天時はまめのわフィットネスルームでの運動を予定しています。
その場合は、当日午前中にご連絡いたします

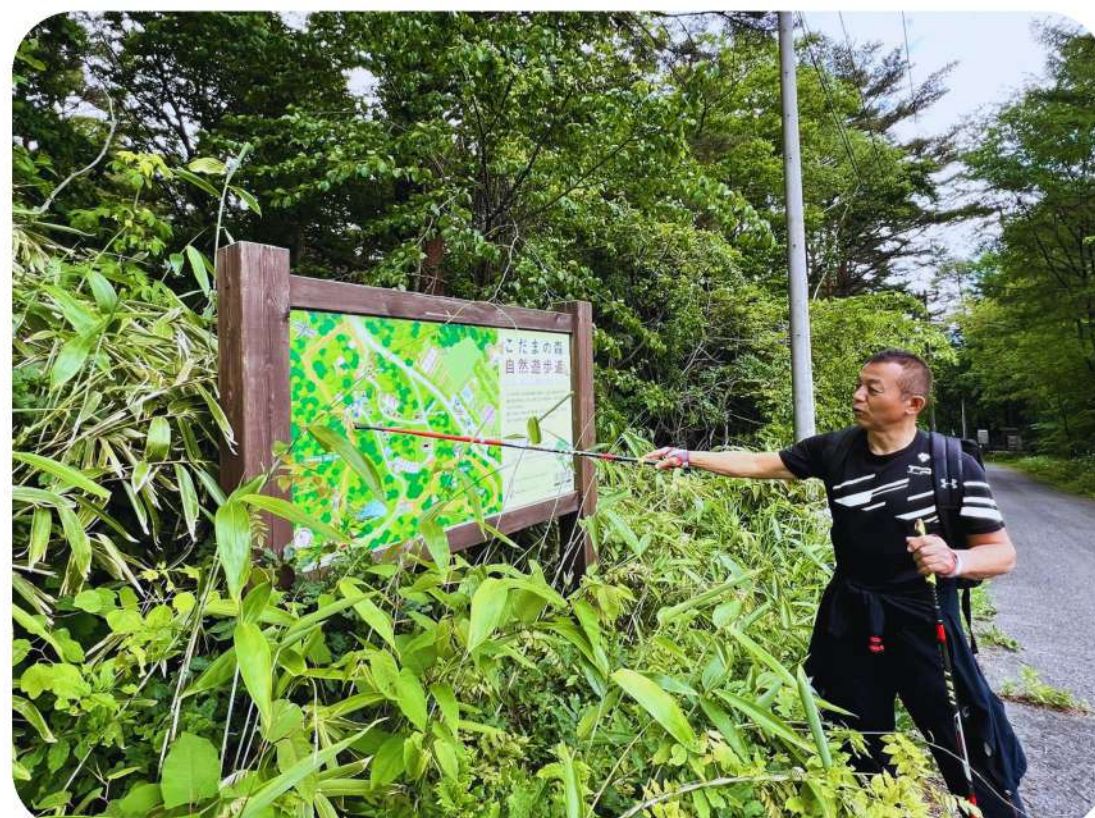
今年度は全4回予定しています**1回より申込み可能です（各回ごとに募集します）****お問合せ・お申込み****木祖村役場 住民福祉課 保健係****担当：神田・郷津****☎ 0264-36-2001****申込期限**
7月17日(金)
まで**↑電子申請はこちらから！**

～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～

あやめ池～こだまの森

集合：あやめ池
駐車場



7/23 (木)
13:00～

奥木曽大橋周辺

集合：役場前

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。