

NPO法人

なぎそチャレンジクラブ通信

ノルディック ウォーキング体験会

歩いて迎える
爽やかな一日
健康維持に！



Join the Walk!

10——12 AM

Fri, Sep 25 2026

＊ 体験会日時 ＊

9 月 25 日 (金)

10:00~12:00

集合場所：南木曽町社会体育館

参加費：無料

持ち物：歩きやすい服装、飲み物
タオル、帽子

ポールの貸出：無料

～お申し込み・お問い合わせ～

「まずは1回歩いてみたい」という方も大歓迎です。
事前にお気軽にご連絡ください！

申込締切：9月20日まで

なぎそチャレンジクラブへお電話または、LINEでお申込みください。

～ サークルに、ちょっとお邪魔してみませんか？ 企画第2弾！～

「運動するぞ！」と意気込まなくて大丈夫。いつものお散歩が、ちょっと特別な時間になります。

ポールを使うから、まるで「歩行補助」があるみたいに体が軽い！

おしゃべりしながら、外の空気を吸いながら、自分のペースで心地よく歩いてみませんか？

実はこれ、普通のウォーキングより楽に感じるのに、使う筋肉の量はなんと「全身の90%」！

膝や腰への負担は減るのに運動効果はバッチリという、とってもおトクな歩き方なんです。

現在、和気あいあいと活動しているサークルへの体験参加です。

運動が久しぶりの方も、どうぞ安心して遊びに来てくださいね。

初めてでも安心な3つのポイント

①サークルの仲間が優しくサポート！

いつも歩いているメンバーと一緒になので、
雰囲気もなごやかです。

②足腰への負担がぐっと軽い

2本のポールが体重を支えてくれるから、
びっくりするほど安定して歩けます。

③手ぶらで参加OK

専用のポールは無料で貸し出します。

特別な準備はいりません！



いきいき健康に！ 筋トレウォーク インターバル速歩講座

WALK
EASY!

今年度で10年目という節目を迎えた「インターバル速歩講座」が、6月13日に開講式を行いました。今年は新規・再開・継続のメンバーを合わせ、総勢35名での賑やかなスタートとなります。講座は、熟年体育大学リサーチセンターの下平先生による丁寧なご指導のもと、12月までの半年間にわたり開催されます。

参加者の皆さんは、それぞれの目標や思いを胸に、初日の第一歩を踏み出しました。インターバル速歩は、体力の維持や増進を目的に、どなたでも無理なく始められる素晴らしい運動習慣です。「未来の自分の健康」のために一歩を踏み出した皆さんと一緒に、スタッフ一同も一丸となってサポートし、12月まで楽しく頑張っていきたいと思います！



▲開講式



▲歩き方、姿勢が重要▲



令和8年度 NPO法人なぎそチャレンジクラブ 通常総会開催のご報告

6月25日（木）、南木曽会館にて通常総会を開催いたしました。正会員の皆様のご協力により、議事はスムーズに進行し、すべての議案が原案通り承認されましたことをご報告いたします。当日は、ご来賓の南木曽町教育委員会教育長松下幸一様、大桑村教育委員会次長 興野敦様より心温まる祝辞をいただきました。誠にありがとうございました。

また、今総会をもちまして、副理事長の鈴木為良さん、理事の牧野通幸さん、監事の長渕英治さんの3名が退任されました。これまでの長年にわたるご尽力と多大なご功績に、心より深く感謝申し上げます。今後は、総会にて承認されました新理事および新監事のもと、新たな体制でクラブをより一層盛り上げてまいります。皆様の引き続きのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、総会の詳細な資料は社会体育館に設置しております。どなたでもご自由にご覧いただけますので、ぜひお立ち寄りください。

【役員体制】

理事長：	樋口 信雄
副理事長：	新谷 祐二
副理事長：	西 親光
理事：	長渕 英治（新任）
理事：	栗原 まいこ（新任）
理事：	沼田 真菜実（新任）
監事：	古根 一
監事：	森 英知（新任）



お電話

0264-57-3001

メール ☐ nagisocc@ju.kiso.ne.jp

〒399-5301 長野県木曽郡南木曽町読書2972-1

南木曽町社会体育館内

受付時間

月～金 9:00～17:00

SNS

クラブ情報を発信しています



お問合せ
ライン公式アカウント



Instagram
公式アカウント



NPO法人

なぎそチャレンジクラブ