

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4弾

## 水木沢天然林

2026年10月1日(木)

時間：13:30～15:00ごろ

集合：水木沢天然林駐車場

\*送迎が必要なかたはご連絡ください

○希望者は事前に「蕎麦割烹縁結び」でランチを  
予定しています。(昼食代別途必要)

お申し込み時に昼食の希望の有無を確認します。

ご希望の方は現地に12:00に集合してください。

**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  
ノルディック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

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



↑電子申請はこちらから！

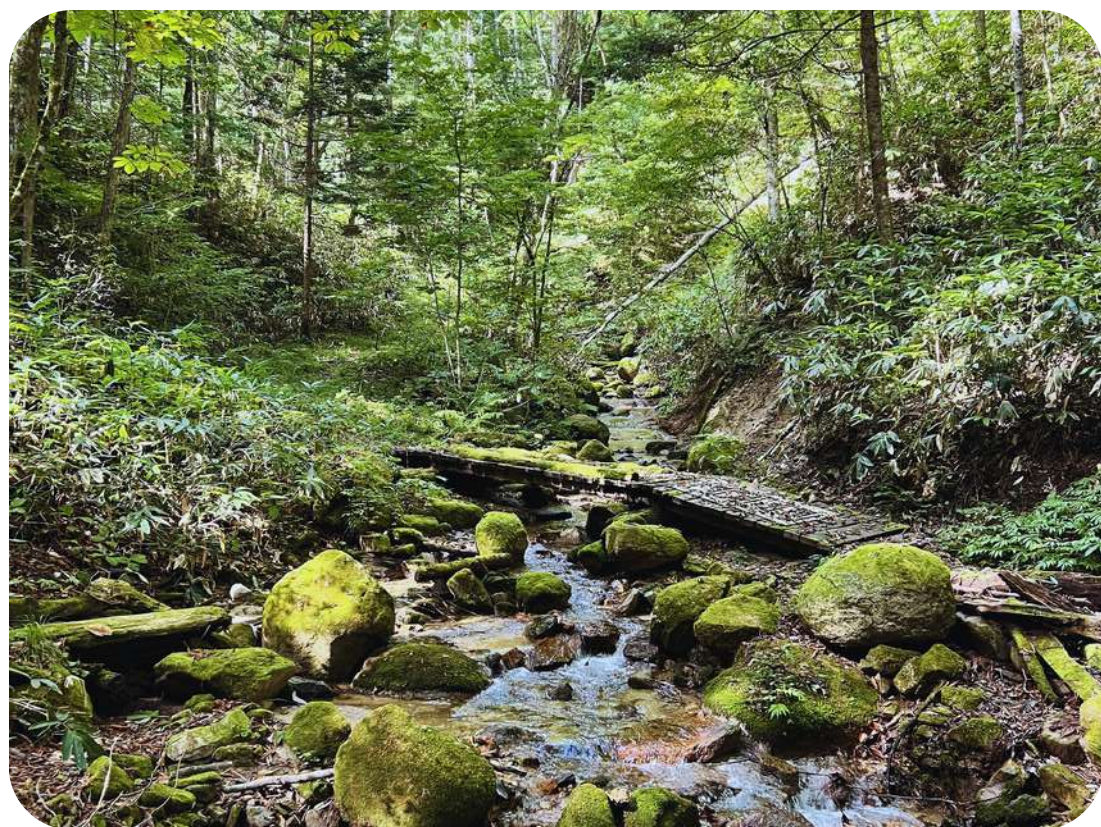
申込期限  
9月25日(金)  
まで

## ～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。