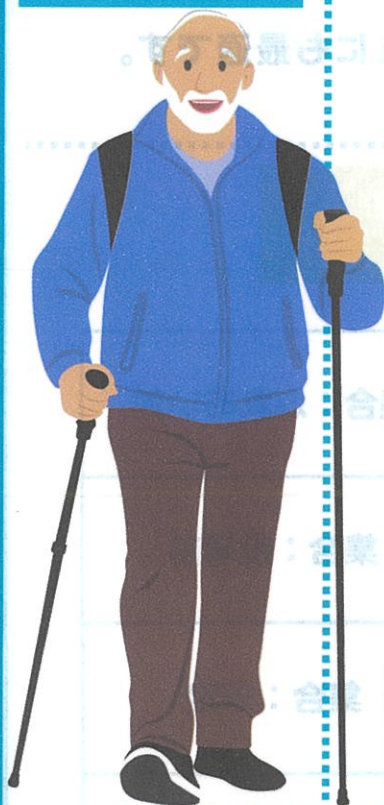


令和7年度

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

ノルディック
ウォーキングで
新しい自分を
発見しよう！



味噌川ダム ～正沢公園 周辺

第1弾



2025 年 5月22日(木)

時間：10:00 ～ 11:30

集合：木曽川源流ふれあい館

現地集合がむずかしい場合、送迎もできますのでお問い合わせください

料金	300円	1回参加に付き健康ポイント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！
持ち もの	運動できる服装、水分、健康ポイントカード ウォーキングポールは貸し出します	

※今年度より参加者を都度募集します。1回のみの参加も大歓迎です！！

※今年度はライフコーダ（高機能万歩計）は使用しません。
かわりにスマホのアプリで遊べる仕掛けを考えております。

こんな方に
オススメ！

- ・運動不足を解消したい
- ・これからウォーキングをはじめたい
- ・生活習慣病を指摘されている
- ・シェイプアップや美しい歩き方をしたい
- ・自然の中で歩くのが好き
- ・負担の少ない運動を探している

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：奥原・神田

☎ 0264-36-2001

申し込みされた方には後日詳細をご連絡します

お申し込みは

5月9日(金)
まで



あやめ池 ～こだまの森

第2弾

ちょうどあやめが見頃な時期です。景色を眺めながらさわやかな汗を流しましょう！

日付	6月11日(水)
時間	13:30～15:00
料金	300円

▶ 詳細は後日、各戸配布にて！

～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、スキーのストックに似た専用のポールを使って行うウォーキングスタイルです。ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートしました。

1930年代からクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1990年代後半からは手軽にできる全身運動効果の高いエクササイズとしてフィンランドで注目されはじめました。近年、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

このエクササイズ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

5/22 (木) 10:00～	味噌川ダム～正沢公園周辺	集合：ふれあい館
6/11 (水) 13:30～	あやめ池周辺～こだまの森	集合：役場前
7/16 (水) 13:30～	調整中	集合：未定
9/24 (水) 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。