

# ノルディックウォーキングフェス2019

2019年10月12日(土)



海風を浴びて起伏に富んだコースをウォーキングし、  
気持ちよく体を動かしませんか。

## タイムスケジュール

9:30~9:50	受付
10:00~	開会式
10:10~	ウォーミングアップ& ウォーキング講習会
10:40~	ウォーキングスタート
12:20~	昼食会
13:00	散会

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを使いながらウォーキングします。普通にウォーキングするより、ポールを使用することで全身の筋肉を使うため酸素消費量が20%増加します！！

## 講師

リレハンメルオリンピック金メダリスト



阿部 雅司 氏

## 集合場所

開陽丸青少年センター横広場

## お申し込み・お問い合わせ

江差町役場

健康推進課健康推進係

(☎0139-52-6718)

コース ①3.1km (かもめ島周辺)

「ゆっくり」又は「がんばり」コース

②4.8km

(かもめ島～いにしえ街道)

「ゆっくり」又は「がんばり」コース

参加料 300円

申し込み締め切り9月20日(金)

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール、  
帽子、手袋、水分、軽食(おにぎり  
等)、参加料

- コース別に歩く速さでグループ分けをします。「ゆっくり」又は「がんばり」を選択ください。
- ノルディックウォーキングポールの無料貸し出しを行います。貸出希望者は、申し込み時にお知らせください。
- 当日は、食生活改善推進協議会による汁物を提供します。
- 雨天時は、開陽丸青少年センター2階にて講師による講演会を行います。
- イベント参加中の写真等の掲載権は主催者に寄与しますのでご了承ください。