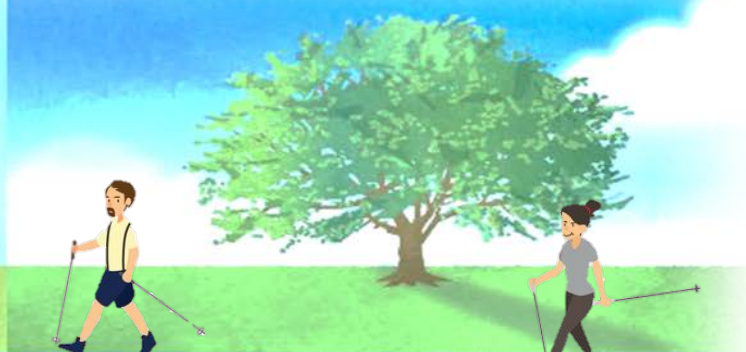



令和6年度 ノルディックウォーキングイベント一覧



【ノルディック・ウォーキングとは】

両手にポールを持って歩くウォーキングです。ポールを持つことで膝への負担が軽減され、背筋が伸び、全体の約90%の筋肉を使う全身運動となるため、運動効果がアップします。

 初心者の方も指導します



開催日	イベント名	距離 [km]
4月28日(日)	立山のぞむ白岩川ウォーク	8
6月1日(土)	婦中ふるさと自然公園ウォーク	5
10月1日(火)	ウォーキングでYOGA(秋)	5
11月24日(日)	赤門ふれあいウォーク	7

※各イベントは、ウォーキングイベントと同時に開催します。

持ち物 帽子・雨具(雨天時)・飲み物・動きやすい服装

定員 各回20名

参加料 1回 300円(※ノルディックポール貸出無料)

申込方法 富山市スポーツ協会HPから申込

スポ協HP



★イベントの詳細は、開催日の約1か月前に当協会ホームページに掲載します。



LINE公式アカウントはじめました!

【問合せ先】公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局
富山市湊入船町12番1号(富山市総合体育館内)

TEL: 076-432-1117

URL: <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>