



“生涯自立歩行”をめざして ノルディックウォーキングを推奨しています

【運動】

NPO 法人

日本ノルディックウォーキング学校

令和4年6月現在

【代表者名】

理事長 藤田 隆明

【連絡先】

伊達市大滝区優徳町 64-10

TEL 0142-68-6106

HP: <http://jnws.sakura.ne.jp/>

メールアドレス:

japan.nordicwalking.school@gmail.com

【主な活動場所】

市内全域



- ポールを使って歩く全身運動です。ポールを使ったストレッチングは安定して行うことができ、柔軟でバランスの取れた姿勢がとれます。屋外運動は視界が広がりストレス解消にもつながります。

- 初心者・団体の講習会、体験会への講師派遣（随時）も行います。

※詳細についてはホームページをご覧ください。

「季節の集い&初心者教室」

- 日にち：7月24日、8月28日、9月25日、10月23日
- 時間：9時30分～11時30分
- 場所：大滝総合運動公園 キートス・マヤ（無料休憩所）
- コース：希望により4km・6km
- 持ち物：水分、運動靴、野外を歩く服装
- 参加料：300円（保険代含む）、ポール1組300円