

# 秋のノルディックウォーク

in 折爪岳

Date 2017  
**11.04**  
(SAT)

## 「ノルディックウォーク」ってなに?

クロスカンリースキー選手のトレーニングを元に、ポールを使った簡単な歩行運動としてできたのが「ノルディックウォーキング」。ヨーロッパを中心に人気が高まっており、季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも短時間でエクササイズ効果を実感できるのが特徴。専用のポールを使用するウォーキングは、効果的な“有酸素運動”として全身を使うエクササイズになります。



ノルディックウォーク  
健康セミナー講師  
宮田 恵  
(医師・医学博士)

- ・日本アンチエイジング医学会認定医
- ・日本野菜ソムリエ協 野菜ソムリエ上級プロ
- ・全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員

日時 11月4日(土) 9:40~ ※雨天決行  
開催場所 折爪岳ふるさと自然公園センター、自助工房「四季の里」  
参加料 2,000円(ポールレンタル料は別途500円が必要です。)  
受付開始時間 9:20(折爪岳ふるさと自然公園センター内)  
開会時間 9:40  
イベント内容 ・健康セミナー「生涯自由に動ける体づくり」  
・初心者でも安心! ノルディックウォーク体験  
・「四季の里」で新そばを味わおう etc...

(無料シャトルバス利用の方は2doorのお土産購入時間もあり)

※ 14:15頃 二戸駅東口解散予定  
申し込み期限 11/2(木) 参加料は受付の際にお支払ください。  
申込・問い合わせ 折爪岳振興協議会 **0195-43-3213**

(二戸市商工観光流通課内)

**無料シャトルバスも運行します!**  
**9:00 二戸駅西口発→14:15 到着予定**