

ノルディックウォーキングで地元を歩こう！！

部員募集

# ノルアル部



ノルディックウォーキングで、地元を楽しく歩く仲間を募集します。  
5月から11月までの毎月1回、計7回を通じて、地元の様々な「イイトコロ」を探して歩きましょう。毎回1時間から1時間30分のウォーキングを予定しています。

## 入部案内

【活動日】5月～11月の毎月1回・年7回 【入部金】500円

※第1回目は5月21日(水)午後2時～

【参加費】1,000円(1回あたり) ※部員以外の参加は1,500円(1回あたり)

【持ち物】運動に適した服装・靴、雨具、帽子、飲料水、手袋、タオル、着替え、ポール(お持ちの方)

【定員】20人 【申込】随時受付 ※定員になり次第締切

【その他】ポールが無い方には、無料でお貸しします

【申込み・問い合わせ先】

くりはらツーリズムネットワーク

☎0228(23)0050 kurihara.tn@gmail.com

インストラクター



花山山岳会 事務局長  
太宰 智志

栗駒山麓をフィールドにしたプロのガイドチーム「花山山岳会」に所属するJNWA公認インストラクターです。

## 体験入部あります

入部を検討している方、初めてノルディックウォークをする方向けに「体験入部」のイベントを行います。まずは「体験入部」でノルアル部の楽しさを味わってください。

【日時】4月23日(水)  
午後2時～午後3時30分  
※初心者講習：午後1時30分～

【集合場所】くりこま高原駅  
オアシスセンター前

【参加費】100円(傷害保険料のみ)

【持ち物】入部案内と同様

【申込】4月22日(火)まで

## 「ノルアル部」5つのポイント

- Point 1** 1年を通じて地元の「イイトコロ」を探します  
栗原市には、たくさんの良いところがあります。5月から11月まで、毎月コースを変えて歩き、地元の「イイトコロ」を探しましょう。
- Point 2** 初めての方でも安心して参加できます  
毎回、ウォーキング30分前に初めての方や初心者向けのレッスンをを行います。講師が基本から丁寧に指導します。
- Point 3** みんなで歩けば、より楽しい  
普段は一人でノルディックウォーキングをしている方も、仲間と一緒に歩けば、これまでと違った楽しみが生まれます。
- Point 4** ノルディックウォーク＋体験  
「ノルアル部」では、数回、「体験」を取り入れた企画を開催します。名付けて「ノルディック複合」♪
- Point 5** 講師はJNWA公認インストラクター  
日本ノルディックウォーキング協会の公認指導者が、講師をつとめます。基本姿勢から効果的な歩き方やクールダウンまで、丁寧に指導します。

【主催】



くりはらツーリズムネットワーク