

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。  
毎月1～2回、5月から10月までの活動を通じて、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。毎回、初心者講習があるので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

【活動日】5月～10月の毎月1～2回

【入部金】500円

【参加費】1,000円(1回あたり)

◎体験入部は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】各回20人 ※定員になり次第締切

【申込】各部活動日の先日まで

【その他】ポール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

Email kurihara.tn@gmail.com

【顧問】



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。

## <部活動の日程>

初心者大歓迎

### 第1回部活動(一迫真坂)

日時：5月10日(日)

9:30～11:00

◎初心者講習：9:00から30分間

集合：栗原市一迫総合支所 駐車場

コース：一迫真坂地区

※アップダウンは少なめ

内容：栗駒山を遠望しながら、田園風景と町中を約4km歩きます。

申込：5月8日(金)正午まで

### 第2回部活動(金成有壁)

日時：5月19日(火)

10:30～12:00

◎初心者講習：10:00から30分間

集合：JR有壁駅 駐車場

コース：金成有壁(旧奥州街道有壁宿周辺)

※アップダウンは少なめ

内容：本陣や酒蔵をはじめ、宿場町の風情が残る旧奥州街道有壁宿を歩きます。約4kmのコースです。

申込：5月18日(月)正午まで

※第3回部活動(瀬峰)の予定

6月9日(火) 13:30～

## 「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10月まで、毎回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行います。顧問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** 顧問は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顧問をつとめます。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。