

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】各部活動日の前日まで

【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(24)8588

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。

初心者大歓迎

## <部活動の日程>

### 第5回部活動(伊豆沼 周辺)

日時：7月7日(火)

9:30～12:00

◎初心者講習：9:00から30分間

集合時間：開始時間の15分前に集合

集合場所：栗原市志波姫総合支所 駐車場

コース：伊豆沼周辺

※アップダウン有り

内容：くりこま高原駅から見渡すかぎりのハスがひろがる夏の伊豆沼までの約4kmのコースを歩きます。

申込：7月6日(月)正午まで



### 第6回部活動(予定)

期日：8月11日(火)

内容、スケジュール調整中。  
お楽しみに！！

## 「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。