

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 会長
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8回部活動(花山地区)

日時：11月5日(木)

9:00～14:00

◎初心者講習:8:30から30分間

集合時間：開始時間の15分前に集合

集合場所：栗原市一迫総合支所 駐車場

コース：花山地区

※アップダウン有り

内容：のどかな風景の花山草木沢を約3km歩きます。

ウォーキング後は、コンニャク芋掘りを体験し、美味しいコンニャク料理を昼食に食べます。

申込：11月4日(水)正午まで



「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。