

運動しよう。 でも何しよう？

だったらコレ！ラクに楽しく歩くニュースポーツ

『レッツ！ノルディックウォーキング』 参加者募集

日程

2025年9月21日(日)
9:00～12:00(8:30～受付開始)

場所

佐賀県立森林公園(芝生広場集合)
佐賀市久保田町大字徳万 1897(裏面に地図)

募集人員 先着30名

参加費 300円(参加賞あり)



ノルディックウォーキングとは

冬季五輪種目「距離スキースの夏季トレーニングとして考案されたフィンランド発祥のスポーツ。スキースの要領で後方にポールを突き、前方にからだを押し出すように歩くスタイルです。

- 全身運動で効率よく健康に。消費カロリー約1.5倍。
- がんばらなくてOK。親子でも友達とともに気楽にできる。
- 森林の中で深呼吸。歩いてからだも心もスッパリ軽くなる。

ノルディック
ウォーキングは
楽しい気持ちいい
スポーツです！

◆スケジュール◆

- 9:00 ウォーミングアップ
- 9:10 ノルディックウォーキングレッスン
- 9:30 レッツノルディックウォーキング
(体力に合わせ2～4km)
- 10:30 休憩
- 10:40 各自でフリーウォークまたは
モルック体験(希望者は受付時に要申込)
- 11:50 クールダウン
- 12:00 解散



◆申込要項◆

申込方法：右下のQRコードまたは電話・メールからお申込下さい。
申込締切：2025年9月15日(月)

電話：090-1361-8889(松尾)
メール：nordicsaga2019@gmail.com

運動しやすい服装、シューズ、飲み物、タオル
(両手にポールを持つので小型のリュックや
ウエストポーチがあると便利です。)

※ポールをお持ちでない方、貸出ポール
を使用できます。

▼申込QRコード



◆体験者の声◆

半月板の手術後、医師から筋肉をつけるようにと指示がありました。ノルディックウォーキングはポールがあるため、膝への負担が軽減し、続けられています。

高齢者向けのイメージがあったが、れっきとしたスポーツでした。

ポールを押すことで腕の筋肉も鍛えられている感じがする。二の腕に効きそう。

上半身の筋肉も使うので全身の運動になっています。



歩くことが目的ですが楽しみがあります。
①ウォーミングアップで体が目覚める体感。
②ウォークしている人たちの声が聞こえる心地よさ。
③自然の中で体を動かせる幸せ感。
④汗をかいて心身のデトックス。

◆よくある質問◆

Q. 運動が得意ではないですが参加可能ですか？

A. 30分程度連続して歩ける体力があれば大丈夫です。インストラクターが体力に合わせ個別に指導します。

Q. 雨天時の連絡は？

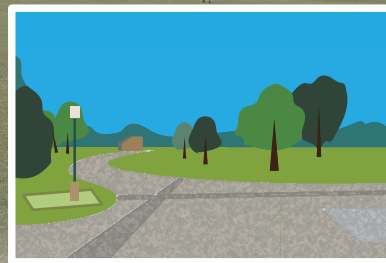
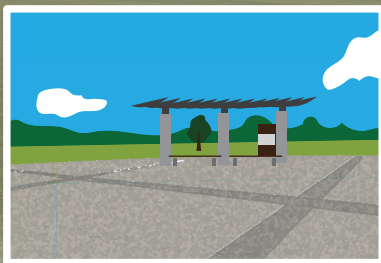
A. 当日の7:00～7:30にブログにてアナウンスします。(下記QRコード)
お問い合わせの場合は電話 090-1361-8889

Q. 怪我や傷害の対応は？

A. レクリエーション保険に加入します。また、インストラクターは救命救急講習を受講しています。

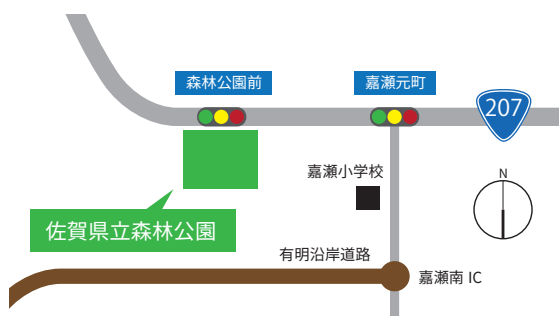
佐賀県立森林公園の紹介

約5万本の樹木が植えられている緑豊かな公園です。
子どもの遊技施設や県最大の芝生広場やせせらぎ広場があり、
休日は家族連れで賑わっています。



◆アクセス◆ 駐車場無料

公共交通機関をご利用の場合は、佐賀駅バスセンター5番乗り場からバス乗車「森林公園前」で下車。



ノルディックウォーキングSALC(サルク)は、日本ノルディックフィットネス協会の佐賀県唯一の団体会員として2019年に発足。これまでに毎週土曜日の定例ウォークのほか、体験会を毎月2回開催しています。(体験会は佐賀県ウォーキングアプリSAGATOCOにて案内中)

代表：松尾直幸 佐賀市在住 1964年生まれ
(日本ノルディックフィットネス協会公認
インストラクター、介護福祉士、日本成人病
予防協会健康管理士)

▼団体の詳細はこちら

