

# 2017 Nordic Walking

## 宮城県 県民の森

## ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングは、1930年代にフィンランドのクロスカンントリーチームが夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに生まれたスポーツです。

2本の専用ポールを使い、常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担が少なく、かつ通常のウォーキングに比べエネルギー消費量は20%も上回るとされています。



県民の森職員・森林インストラクター協会会員が引率致しますので、健康づくりに、体力向上に、ダイエットに、年齢性別関係なくどなたでもお気軽にご参加下さい！



開催日時：毎月第2・4水曜日 10:00～12:00  
(申込不要・雨天時中止 遊歩道の状況により中止の場合があります)

※中止の場合は当日8:45までに決定いたします。管理事務所へお問い合わせ下さい

参加費：250円 ポールレンタルの場合350円 ※中央記念館前集合

お問い合わせ

宮城県県民の森 tel&fax 022-255-8801

981-0121 宮城郡利府町神谷沢字菅野沢 41