

2025

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リースチームが、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
 ※8月の第2水曜日・12月の第4水曜日・1月の第2水曜日は休みとなります。

参加費(保険料含む): 300円 ポールレンタル: 100円 ※中央記念館前集合

お問い合わせ 宮城県県民の森管理事務所 tel&fax 022-255-8801
 981-0121 宮城郡利府町神谷沢字菅野沢 41