

2021

参加無料!あなたの足で滝沢の魅力再発見!

ノルディックウォーキング教室

ポールを使って歩くことで、通常のウォーキングよりも多くの筋肉を使うことができます。さらに、歩幅を広げて歩くことで下半身の強化にもなり、全身の90%の筋肉を使う効果的な有酸素運動をすることができます。ノルディックウォーキングの正しい歩き方を学び、ココロも体もすっきり!大好評の教室です。

	開催日	コース	距離	集合場所	バス 送迎
第1回	5/24(月)	滝沢総合公園コース	1.8Km 約 2,880 歩	総合公園体育館 2階会議室	
第2回	6/15(火)	南部曲がり家・神社散策コース (篠木～大沢地区)	3.2Km 約 5,150 歩	市多目的 研修センター玄関前	○
第3回	7/11(日)	滝沢森林公園散策コース	3.9Km 約 6,270 歩	東部体育館玄関前	○
第4回	9/8(水)	チャグチャグ馬ココース (ビッグルーフ滝沢～蒼前神社)	4.2Km 約 6,670 歩	ビッグルーフ滝沢 防災広場	
第5回	10/18(月)	滝沢総合公園コース	1.8Km 約 2,880 歩	総合公園体育館 2階会議室	

時 間 : 10時30分～12時(受付は10時～)

※雨天時は屋内で行います。

対象者 : 滝沢市民(小学生以上)

定 員 : 各回30名(定員を超えた場合は初回参加の方が優先になります)

持ち物 : マスク、タオル、飲み物、動きやすい服装、屋内用運動靴(雨天時用)

※ノルディックポールは、当日貸し出します

講 師 : 岩手県スポーツ振興事業団

その他 : 6/15、7/11は滝沢市役所から集合場所までバスで送迎を行います。

詳しくは裏面をご覧ください。

申込方法・締め切り : 裏面をご覧ください。

初めて参加される方には
たきざわ健康ウォーキング
マップをプレゼントするぽん!!



お申込み・お問い合わせ

☎ 019-656-6527

～健康づくりは幸せづくり～

滝沢市健康福祉部健康推進課 成人保健担当

送迎バスについて

6月15日（火）と7月11日（日）は、滝沢市役所から送迎バスが出ます。停留する時間は、以下のとおりです。利用をご希望の方は申し込み時にお知らせください。

6月15日（火）

9：45 滝沢市役所玄関前 発（9：40集合）
9：50 滝沢市多目的研修センター 着

7月11日（日）

9：15 滝沢市役所玄関前 発（9：10集合）
9：30 滝沢ふるさと交流館 発
9：50 葉の木沢山活動センター 発
9：55 東部体育館玄関前 着

※帰りは往路と逆に進みます。



申し込み方法

下記の期間内に市健康推進課（656-6527）へお申し込みください。

開催日	コース	申込期間
5/24（月）	滝沢総合公園コース	～5/21（金）
6/15（火）	南部曲がり家・神社散策コース	～6/10（木）
7/11（日）	滝沢森林公園散策コース	5/11（火）～7/6（火）
9/8（水）	チャグチャグ馬ココース	7/8（木）～9/3（金）
10/18（月）	滝沢総合公園コース	8/18（水）～10/15（金）

参加にあたっての注意点

- ・現在通院治療中の方は、主治医と相談のうえご参加ください。
- ・当日は、自宅で体温を測定のうえご参加ください。
以下の項目に当てはまる場合は、参加を控えてください。
発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合
同居家族に発熱や咳などの症状がある方がいる場合
※この他、参加当日の2週間以内に、感染が拡大している地域との往来がある方などは、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。
- ・帰宅後は、手洗いを行ってください。