

2023

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(目安)	集合場所	バス送迎
第1回	5/22(月)	【初心者向け】 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	7/13(木)	【経験者向け】 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3回	9/25(月)	【初心者向け】 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4回	10/5(木)	【経験者向け】 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	○

※雨天時は屋内で行います。

時間：10時30分～12時(受付は10時～)

対象者：滝沢市民(小学生以上)

第2・4回は、今までに1回でもノルディックウォーキングを経験したことのある人
(市の教室でなくてもかまいません)

定員：各回25名(先着順)

持ち物：マスク、タオル、飲み物、飲み物が入るリュック、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 ※講師は変更となる場合があります

その他：7/13、10/5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。

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

7月13日（木）と10月5日（木）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。

7月13日（木）

- 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



10月5日（木）

- 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

※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（019-656-6527）へお申し込みください。

開催日	コース	申込期間
5/22（月）	滝沢総合公園コース	5/1（月）～5/18（木）
7/13（木）	滝沢森林公園散策コース	6/15（木）～7/10（月）
9/25（月）	滝沢総合公園コース	8/15（火）～9/21（木）
10/5（木）	南部曲がり家・神社散策コース	9/1（金）～10/2（月）

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、自宅で体調を確認して参加するなど、基本的な感染対策にご協力ください。
- ※状況により変更または中止をする場合があります。ご了承ください。