

# ノルディック・ウォーキング 2026年度 教室開催



歩いて新たな発見!! ～歩く!楽しむ!健康!～

## ノルディック・ウォーキング教室の魅力を紹介!

【問合せ】 氷見市スポーツ推進委員協議会事務局  
(スポーツ振興課内) ☎74-8446

ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使うことで、歩行のバランス性が向上し、全身の筋肉を効率よく動かすことができるウォーキングです。教室では市内の自然の中や観光スポットを歩き、氷見の魅力の再発見もしていただけます。一緒に体を動かす気持ちよさを味わってみませんか。

### 令和8年度ノルディック・ウォーキング教室

	日時	集合場所	歩行ルート・距離	楽しみポイント
1	5月24日(日) 9:00～	ふれあいスポーツ センター大芝生広場	十二町瀧水郷公園方面 約5km	新緑と水辺の美しさ
2	6月14日(日) 9:00～	ふれあいスポーツ センター大芝生広場	まんがロード方面 約4.5km	10時からのからくり時計
3	8月2日(日) 7:00～	島尾海浜公園	雨晴海岸方面 約4km	早朝の雨晴海岸の風景
4	9月6日(日) 8:30～	漁業文化交流 センター	阿尾城跡方面 約5km	比美乃江公園沿いの海風
5	11月15日(日) 10:00～	B&G海洋センター 体育館	エクササイズ(屋内) ※内履き持参	室内でのエクササイズ方法

歩いてみよう!

### 期待できる効果

- ・姿勢の改善
- ・足首・膝、腰の負担軽減
- ・肩こりや腰痛の予防
- ・持久力向上



- 1 講師 ・全日本ノルディック・ウォーク公認指導員、氷見市スポーツ推進委員
- 2 参加費 ・1回:500円(保険料、飲料代込み)※当日徴収します。
- 3 持ち物 ・ノルディック・ウォーキング用ポール、タオル、その他  
※ポールが無い方は貸出をします。  
※1人1本ドリンクを準備いたします。
- 4 参加申込 ①申込用紙に記入し、スポーツ振興課窓口へ提出  
②電話・FAX・メール  
③右のQRコードから「簡易申込」 ※【当日受付も可能です】
- 5 お問合せ先 氷見市スポーツ推進委員協議会事務局 (氷見市教育委員会 スポーツ振興課内)  
住所:〒935-8686 氷見市鞍川1060番地  
電話:0766-74-8446 FAX:0766-74-5520 メール:sport@city.himi.lg.jp

簡易申込



QRコードは「欄デング  
ウェブ」の商標です

※本事業は、氷見きときと健康ポイントの対象事業です。

(切り取り線)

## ノルディック・ウォーキング教室 参加申込書 (コピーでも可)

フリガナ		性別	男・女	年齢	
氏名		電話	TEL( )	—	
住所	〒 —	※当日連絡が可能なメールアドレス			

※私は、自分自身の健康管理には細心の注意を払い、万一の事故の場合には、主催者に対し、主催者の負う傷害保険以外の請求はいたしません。  
※私は、コンディションが悪い場合は、勇気をもって辞退いたします。  
※本事業に際し、参加者を撮影する場合があります。支障のある場合は受け付け時に、その旨を申し出てください。