

2024 Autumn

大自然を感じながら Let's Walking

あてまの森 ノルディック ウォーキング

10/26 Sat 9:00 受付

10:00 Start!

@あてま高原リゾート ベルナティオ フォーラムセンター

オープンエアの中で アクティブ & リラックス!
ウォーキング ⇒ 美肌の湯「あてま温泉」 ⇒ ランチ



ー ノルディック ウォーキング とは? ー

ノルディックウォークとは、簡単にいうと専用のポールを両手に持ち、歩く運動です。ポールを持つことにより普通のウォーキングに比べ転倒しにくくなりますし、カロリー消費量も約30%UPします。それに加えてポールで体を支えますので、足や腰にかかる負担が減らせるため老若男女問わず始められる運動です。

ー コース 案内 ー

Aコース…健康健脚 & 眺望最高コース 約 7 km

Bコース… 健康ウォーキングコース 約 5 km

ー 参加料 ー

大人（高校生以上） 3,000円

子供（中学生以下） 2,000円

※上記料金には、保険料、入浴料、ランチ券(1,000円分)が含まれております。

ポールレンタル
無料!!

★参加人数 40名 限定企画 ◆参加申し込み、スケジュールは、裏面をご覧ください。

●主催/ 十日町市教育委員会 ・ 十日町市スキー協会

●共催・後援/ 株式会社当間高原リゾート

●主管/ 十日町市スキー協会 ノルディック部ノルディックウォーキング部会

●後援/ 十日町地域糖尿病対策連携会議(十日町地域糖尿病ワークショップ実行委員会)

