

平成21年度

ノルディックウォーキング教室



専用のポールを使用するウォーキングは、下半身だけでなく腕・上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズになります。

90%の筋肉を使用する全身運動
ひざの関節、脊髄への負担軽減

長時間の歩行もラクラク
正しい歩行姿勢に
腰痛防止にも効果を発揮

開催日 7月19日(日)癒しの溪流コース
8月23日(日)乳頭温泉郷・鶴の湯コース
9月27日(日)田沢湖畔コース
11月1日(日)抱返り溪谷コース

携行品 水分補給用ドリンク、タオル、着替え、天候によって雨具等
参加料 500円(保険料を含む。ポールレンタル別途500円)

コースの変更も予想されますので、事務局へお問い合わせ下さい。
事前にお申し込み下さい。定員になり次第締め切らせていただきます。
参加料は受付時におあずかりいたします。

主催：ウォーキングで健康づくり田沢湖委員会
後援：仙北市教育委員会・角館町観光協会
社団法人田沢湖観光協会・西木観光協会

【申込・お問い合わせ先】

〒014-1201 仙北市田沢湖生保内字下高野73-75
田沢湖スポーツセンター内 ウォーキングで健康づくり田沢湖委員会
TEL 0187-46-2001 FAX 0187-46-2003

【開催日程】

癒しの溪流コース(約 6 km)

開催日: 7月19日(日)

仙北市田沢湖庁舎駐車場集合

9:00 受付

9:20 ストレッチ

9:35 ウォーキング

庁舎～生保内川～癒しの溪流ウォーキングコース～国道管理事務所～庁舎

11:00 庁舎到着・ストレッチ

11:15 解散

定員 25名

乳頭・鶴の湯コース(約 7 km)

開催日: 8月23日(日)

田沢湖スポーツセンター集合

8:45 受付

9:00 マイクロバス移動～蟹場温泉駐車場

9:20 ストレッチ

9:35 ウォーキング

蟹場温泉～孫六温泉～黒湯温泉～空吹湿原～休暇村キャンプ場～鶴の湯

11:30 鶴の湯到着・ストレッチ

11:45 マイクロバス移動

12:00 スポーツセンター到着・解散

定員 25名

田沢湖畔コース(約 7 km)

開催日: 9月27日(日)

田沢湖畔第一駐車場(花心亭しらはま前)集合

8:45 受付

9:00 マイクロバス移動～茶立ての清水駐車場

9:20 ストレッチ

9:35 ウォーキング

茶立ての清水～見附田～田沢湖発電所～田沢湖畔第一駐車場

11:30 田沢湖畔第一駐車場到着・ストレッチ

11:45 解散

定員 25名

抱返り溪谷コース(約 5 km)

開催日: 11月1日(日)

抱返り溪谷駐車場(抱返り神社側)集合

9:00 受付

9:20 ストレッチ

9:35 ウォーキング

抱返り溪谷散策道(駐車場～回顧の滝【みかえりのたき】)往復

11:00 駐車場到着・ストレッチ

11:15 解散

定員 25名