

令和8年度

自然を感じて、全身でアクティブに！

ノルディック ウォーキング

第2弾

あやめ池～こだまの森 周辺

昨年度、雨で行けなかったあやめ池～こだまの森周辺を散策します。
ちょうどあやめが見頃の時期です。一緒に散策しませんか？

2026年 6月11日 (木)

時間：13:30～15:00

集合：あやめ池駐車場

送迎もできますのでお問い合わせください

料金 300円 ヘルス&エコポイント1P付与

定員 20名程度 村民限定、20歳以上なら誰でも参加可！

もちもの 運動できる服装、帽子、飲み物
ヘルス&エコポイントカード
ウォーキングポールは貸し出します

*雨天時はまめのわフィットネスルームでの運動を予定しています。
その場合は、当日午前中にご連絡いたします

今年度は全4回予定しています

1回より申込み可能です（各回ごとに募集します）
毎回参加したい方の事前予約も受け付けております



お問合せ・お申込み

木祖村役場 住民福祉課 保健係

担当：神田・郷津

☎ 0264-36-2001



申込期限

6月5日 (金) まで

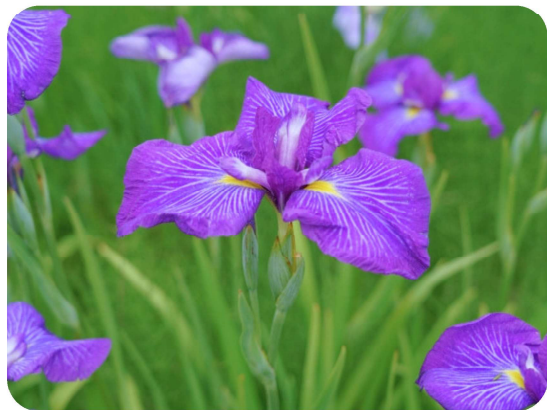
↑ 電子申請はこちらから！

～ノルディックウォーキングとは？～

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングよりも全身の筋肉を効果的に使うことができ、特に上半身の筋力強化に役立ちます。

また、関節への負担を軽減し、姿勢の改善にも寄与します。運動負荷を調節することで年齢性別問わず楽しむことができます。

自然の中で簡単に始められるため、心身のリフレッシュにも最適です。



年間開催予定

| | | |
|--------------------|------------------------|------------------|
| 5/21 (木) 13:30～ | 旧菅橋～野中㊿ぱら | 集合：役場前 |
| 6/11 (木) 13:30～ | あやめ池～こだまの森 | 集合：あやめ池 駐車場 |
| 7/23 (木) 13:00～ | 奥木曾大橋周辺 | 未定 |
| 10/1 (木) 13:30～ | 水木沢天然林 事前に希望者でランチ予定 | 集合：水木沢天然林 駐車場 |



雨天時は
フィットネスルームでの
マシントレーニングを
予定しています

本事業は、木祖村総合型スポーツクラブに委託して開催します。