

令和7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

ノルディック
ウォーキングで
新しい自分を
発見しよう！

旧菅橋

～野中っばら周辺～

第3弾

2025 年 7 月 16 日(水)

時間：13:30 ～ 15:00

集合：木祖村役場前

送迎もできますのでお問い合わせください

料金	300円	1回参加に付き健康ポイント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、水分、健康ポイントカード ウォーキングポールは貸し出します	

※今年度より参加者を都度募集します。1回のみの参加も大歓迎です！！



お問合せ・お申込はお電話で

木祖村役場
住民福祉課 保健係
担当：奥原・神田

☎ 0264-36-2001

申し込みされた方には後日詳細をご連絡します

申込期限
7月11日(金)
まで

水木沢天然林

第4弾

木祖村ウォーキングの名所&定番！！
水木沢天然林を歩きます。
ウォーキングの前に蕎麦割烹縁結びで
一緒に昼食を食べましょう（希望者のみ）

日付	9月24日(水)
時間	13:30～15:00 昼食希望者は12:00集合
料金	300円（別途昼食代をご用意ください）

▶ 詳細は後日、各戸配布にて！

～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

5/22 (木) 10:00～	味噌川ダム～正沢公園周辺	集合：味噌川ダム 防災資料館
6/11 (水) 13:30～	あやめ池周辺～こだまの森	集合：役場前
7/16 (水) 13:30～	旧菅橋～野中っぱら	集合：役場前
9/24 (水) 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。