

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！



## 水木沢 天然林

今年度  
最終回

2025 年 9 月 24 日 (水)

時間：13:30 ～ 15:00

集合：水木沢天然林駐車場

ご希望の方で蕎麦割烹縁結びで昼食会  
(その場合は12時に現地集合)

送迎もできますので  
お問い合わせください！

※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

9 月 19 日 (金)  
まで



日付：2025年9月24日(水)

行先：水木沢天然林

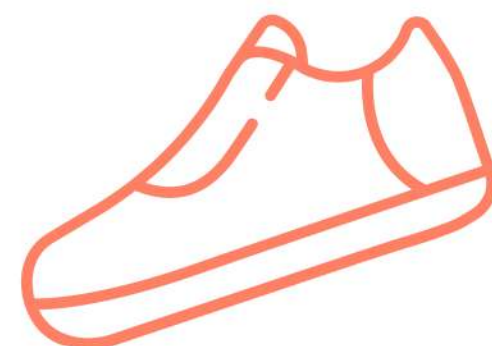
時間：13:30 ～ 15:00

集合：水木沢天然林駐車場



希望者は教室開始前に蕎麦割烹縁結びでランチ  
昼食希望者は12時に現地集合

料金：300円 (希望者は別途昼食代をご用意ください)  
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！

持ち物：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

### 年間開催予定

|                      |              |                   |
|----------------------|--------------|-------------------|
| 5/22 (木)<br>10:00～   | 味噌川ダム～正沢公園周辺 | 集合：味噌川ダム<br>防災資料館 |
| 6/11 (水)<br>13:30～   | あやめ池周辺～こだまの森 | 集合：役場前            |
| 7/16 (水)<br>13:30～   | 旧菅橋～野中うばら    | 集合：役場前            |
| 👉 9/24 (水)<br>13:30～ | 水木沢天然林       | 集合：水木沢天然林<br>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。