

令和8年度

ノルディックウォーキング イベント

【ノルディック・ウォーキングとは】

両手にポールを持って歩くウォーキングです。ポールを持つことで膝への負担が軽減され、背筋が伸び、全体の約90%の筋肉を使う全身運動となるため、運動効果がアップします。

初めての方も丁寧に指導
します!



開催日	イベント名	距離 [km]
5月10日(日)	海沿いと四方ウオーク	8.5
6月14日(日)	八尾おわら坂の町ウオーク	5
10月25日(日)	婦中ふるさと自然公園ウオーク	5
12月6日(日)	富山まちなかウオーク	5

※各イベントは、ウォーキングイベントと同時に開催します。

持ち物 帽子・雨具(雨天時)・飲み物・動きやすい服装

定員 各回20名

参加料 1回 300円(※ノルディックポール貸出無料)

申込方法 富山市スポーツ協会HPから申込



★イベントの詳細は、開催日の約1か月前に当協会ホームページに掲載します。



LINE公式アカウント



【問合せ先】公益財団法人 富山市スポーツ協会 事務局
富山市婦中町速星754 (婦中行政サービスセンター2階)

TEL: 076-432-1117

URL: <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>