

ノルディックウォーキングで地元を歩こう！！

部員募集

ノルアル部



ノルディックウォーキングで、地元を楽しく歩く仲間を募集します。
毎月1～3回、5月から11月までの活動を通じて、地元の様々な「イイトコロ」を探して歩きましょう。
毎回1時間から1時間30分のウォーキングを予定しています。

【活動日】5月～11月の毎月1～3回

【入部金】500円

【参加費】1,000円(1回あたり)

◎体験入部は1,500円(1回あたり)

【持ち物】運動に適した服装・靴、雨具、帽子、
飲料水、手袋、タオル、着替え、
ポール(お持ちの方)

【定員】各回20人 ※定員になり次第締切

【申込】各部活動日の先日まで

【その他】ポールは無料でお貸しします

【申込み・問い合わせ先】

くりはらツーリズムネットワーク

☎0228(23)0050

Email kurihara.tn@gmail.com

【顧問】



花山山岳会 事務局長
太宰 智志

栗駒山麓をフィールドにしたプロのガイドチーム「花山山岳会」に所属するJNWA公認インストラクターです。

9月の部活動

第8回部活動

日時：9/9(火)

13:30～16:00

◎初心者講習：13:00から30分間

集合：栗原市築館総合支所 駐車場

※バスに乗り合わせて移動します。

コース：一迫川口地区

※アップダウンは少なめ

内容：重厚な建造物が並ぶ歴史的な町並みの雰囲気の魅力ある川口を歩きます。

田んぼの景観も楽しめるコースです。

体験入部
途中入部
大歓迎

第9回部活動

日時：9/19(金)

13:30～16:00

◎初心者講習：13:00から30分間

集合：栗原市築館総合支所 駐車場

※バスに乗り合わせて移動します。

コース：瀨峰野沢地区

※アップダウンやや有り

内容：谷状に広がるなだらかな地形が特徴の瀨峰野沢地区。

奥行がある美しい農村の景観を眺めながら歩きます。

「ノルアル部」5つのポイント

Point 1

1年を通じて地元の「イイトコロ」を探します

栗原市には、たくさんの良いところがあります。5月から11月まで、毎回コースを変えて歩き、地元の「イイトコロ」を探しましょう。

Point 2

初めての方でも安心して参加できます

毎回、ウォーキング30分前に初めての方や初心者向けのレッスンを行います。顧問が基本から丁寧に指導します。

Point 3

みんなで歩けば、より楽しい

普段は一人でノルディックウォーキングをしている方も、仲間と一緒に歩けば、これまでと違った楽しみが生まれます。

Point 4

ノルディックウォーク + 体験

「ノルアル部」では、数回、「体験」を取り入れた企画を開催します。名付けて「ノルディック複合」♪

Point 5

顧問はJNWA公認インストラクター

日本ノルディックウォーキング協会の公認指導者が顧問をつとめます。基本姿勢から効果的な歩き方やクールダウンまで、丁寧に指導します。

【主催】



Kurihara
Tourism
Network

くりはらツーリズムネットワーク

【協力】

花山山岳会