

# Nordic Walking

ノルディック ウォーキング

爽やかな秋の風を感じながら大倉山周辺の自然の中で  
ノルディック ウォーキングを体験してみませんか。  
ライズJCメンバーが、地域の皆様の健康づくりをお手伝いします。



開催日時 **11月3日** 土・祝

集合 / 10:00  
実施時間 / 10:30~12:00

集合場所 **大倉山ジャンプ競技場内** 噴水前  
札幌市中央区宮の森1274

参加費 **1,000円** (ウォーキング・食事代含む)  
大倉山ラムダイニングでの昼食付き

募集人数 **先着20名様**

指導 **工藤 貴彦**  
アスレチック トレーナー/リハビリトレーナー

## ウォーキング コース

※ポールの貸し出しいたします(無料)

START

大倉山  
ジャンプ  
競技場

所要時間/約60分  
(準備体操などを含む)

宮の森  
ジャンプ  
競技場

GOAL

大倉山ジャンプ競技場を出発し、散策路を通って宮の森ジャンプ競技場へ。その後、再び出発地点へ戻ります。山々が織りなす秋の景色を楽しみながらのウォーキングの後は、大倉山ラムダイニングで昼食をお召し上がりいただけます。

## ノルディック ウォーキング とは

ノルディック ウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するスポーツの一種です。生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットにもつながる、今注目のウォーキング・エクササイズです。

ライズJCメンバーがサポートいたします (女子スキージャンプ選手:小浅 星子・茂野 美咲・竹田 歩佳)

※スケジュールの調整にて上記メンバーよりサポートスタッフを決定いたします

お問い合わせ  
お申込みはこちら!  
(受付時間/10:00~17:00)

☎011-211-6921

RISE JC

総合型地域スポーツクラブ RISE JC

〒060-0033 札幌市中央区北3条東5丁目8番地 岩佐ビル3F

toto  
FOR ALL SPORTS OF JAPAN