



JAあきた白神健康寿命 100 歳プロジェクト

ノルディックウォーキング（風の松原散策）

JAあきた白神では、生涯にわたり高齢になっても元気で自立した生活ができるよう健康増進活動に取り組んでおります。

その取り組みの一環として、今回地域住民を対象に、ポールを使ってのウォーキングを通して心身にわたる健康寿命を創造することを目的に開催いたします。

◆日 時 平成 29 年 10 月 22 日（日） 少雨決行

◆日 程 8：30 まで 集合・受付（場所：風の松原陸上競技場駐車場）
9：00 開会・あいさつ・説明・出発準備
9：30 出発
11：30 到着・クールダウン
12：00 各自昼食会場へ移動（場所：金勇）
12：30 昼食交流会
14：00 終了・解散



◆持 ち 物 手袋（軍手 OK）、帽子、汗拭き用タオル、水分補給用の飲物、
雨具（カッパ等） ※両手でポールを持つので、持ち物はリュックへ。

◆募集人員 先着 30 名（対象者：小学 3 年生以上～元気な高齢者）

◆参加費 1 人 1,000 円（昼食代・ポールレンタル料・傷害共済掛金含む）

◆指 導 者 白神ノルディックウォーキング倶楽部 会長 佐々木昇氏 他
（ウォーキング指導のほか、風の松原も案内していただきます）

◆そ の 他 日本ノルディック協会日程インストラクター指導のもと、
ポールを突きながら、風の松原をウォーキングします。（5 km 程）

お申し込みは 10 月 20 日（金）まで。

JAあきた白神生活課（TEL 58-2154）へご連絡ください。

ノルディックウォーキングって？

ポール突きながら歩くので、関節やヒザへの負担が軽減されます。
体全体の筋肉を使う全身運動で、フィットネス効果が高いウォーキングです。
ポールがバランスを維持するので転びにくく、年配の方々にもおススメです。
（体力に自信のない方でも、無理なく歩けます）

