

第2回 みんなで歩こう体験会

ストックウォーキング

らくらくウォーキング



11月15日(日) 13:30~17:30

日本ではノルディックウォークというのが一般的かもしれませんが、東京YMCAではストックを使ったウォーキングという意味で、「ストックウォーキング」と呼んでいます。このウォーキングは北欧フィンランドで始まり、クロスカントリースキーの夏場の体力維持と筋力強化のために行われてきました。

東京YMCAではこのウォーキングを、誰もが楽しみながら健康づくりや仲間づくりが出来るスポーツとして捉え、地域に普及していくことを考えました。この機会に是非ご参加ください。



場 所: 東京YMCA山手センター(高田馬場/西早稲田)
 13:30にウォーキングのできる服装でお越しください。
 13:00より受付を始めます。
 着替えのできる場所もございます。
 *YMCA近郊をウォーキングします。

参加費: 2,000円(保険料込 当日現金にてお支払い下さい)
 レンタル用ストックも用意しています(別途500円)

定 員: 30名(初心者対象)

申 込: 東京YMCA山手コミュニティーセンター

e-mailまたはお電話にてお申し込みください。

1. お名前 2. 年齢 3. 住所 4. 連絡先
 以上をお知らせ下さい

TEL:03-3202-0321(月~金10~19時、土10~17時)

e-mail:yamateinfo@Tokyo.ymca.or.jp

締 切: 11月9日(月)まで

持ち物: ウォーキングに適した服装、両手のあくリュック(デイバッグ)

薄手の手袋(軍手でもOk)、飲み物、雨具(雨が降りそうな場合)

講 師: 日本ノルディックスポーツ振興機構 Nordマイスター/リーダー
 松本竹弘 六本木信久 岡田ナスカ 木村卓司

その他: 1. 「小雨決行」ですが、荒天が予想される場合は、前日に中止を判断します。YMCAまでご連絡下さい。

2. 終了後に懇親会を行います。(希望者のみ:会費別途)

主 催: 公益財団法人東京YMCA野外教育センター

共 催: 日本ノルディックスポーツ振興機構

<スケジュール>

13:30 集合
 オリエンテーション
 講義

14:45 ウォーキング(約90分)
 山手センター近郊

16:45 まとめ

17:30 終了

18:00 懇親会(希望者のみ)

