

みんなで歩こう・・・国営昭和記念公園を歩こう「体験会」

ストックウォーキング

10月30日(日) 10:00~14:00

らくらくウォーキング 7.5km(約4時間・休憩&食事時間含む)

ストックウォーキングは、一般的にはノルディックウォークという呼び名で普及していますが、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の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(筋力)強化のために行われてきました。

東京YMCAとJNP東東京支部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」ができるスポーツとして捉え、地域に普及して行くことを考えています。

申し込み：以下のYMCAまたは、JNP東東京支部までご連絡ください。

■東京YMCA山手センターTEL 03-3202-0321

■JNP東東京支部：六本木信久 090-2543-6000

1.お名前 2.年齢 3.住所 4.連絡先 をお伝え下さい。

申込締切：10月26日(水)

集合場所：JR青梅線「西立川駅」 西立川駅・改札出て左側

*昭和記念公園でおこないます。

集合時間：9:30 (当日の連絡先 090-2543-6000 六本木信久まで)

参加費：¥1,000 (保険料を含む)、レンタルストック¥500

参加費の一部はYMCAボランティアリーダーの養成に使わせていただきます。当日現地にてお支払いください。

定員：20名

持ち物：昼食(弁当・飲み物)持参。リュックサック、運動靴
タオル、雨具、グローブ(軍手でもOK)

*動きやすい服装でお越しください。

指導者：日本ノルディックスポーツ振興機構

Nordリーダー 六本木 信久 (東京YMCA会員)



主催/公益財団法人 東京YMCA野外教育研究所
共催/日本ノルディックスポーツ振興機構 (JNP)

