

## 目指すところ

いつでもどこでも誰にでも出来るスポーツとしてのノルディックウォーク。市民が気軽に取り組み、お互いに楽しめることを目的とする。健康は歩くことから。継続は力なり。『ノルディックウォークの街・綾部』

## 活動内容

- ①ノルディックウォークを楽しむ会を毎月実施。  
毎月最終日曜日AM8:00、由良川花庭園。参加費100円。ポールレンタル無料。初心者歓迎。
- ②出張指導します。  
自治会、会社、仲良しサークル。申し込みお待ちしています。

## 代表者

桑井 登志子

## 連絡先

090-8820-8590 (桑井)

## 結成年月日

2016年4月1日 (平成28年)

## ボランティア数

公認指導員4名 見守りスタッフ複数名



毎年10月末の日曜日  
楽しく歩こうノルディック



ボツンと一軒家までノルディックウォークに参加

P

R

ウォーキングにくらべ、120%の運動効果。  
ねこ背改善、ヒップアップ、便秘解消、疲れにくい身体作り。全年齢を通じて喜びの声多数。先ずはお試しください。参加お待ちしております。