

ノルディック・ウォーキング体験会

11月5日(日) ※小雨決行

9:00～12:00 (受付8:30～)
谷汲総合運動場

今、大人気のノルディック・ウォーキングの体験会を開催します！初めての方、正しいスタイルを学びたい方、みんなで歩きたい方、どなたでも参加できます。

ノルディック・ウォーキングとは…

歩くのは主に下半身を使いますが、上半身はほとんど使いません。北欧フィンランド発祥のノルディック・ウォークは、専用のポールを用いて上半身も使って歩くことができる全身運動です。

誰でも簡単に始めることができる、運動効果の高いウォーキングです。

- 定員 100人
- 内容 9:00～ 準備体操、正しい歩き方(谷汲総合運動場)
9:30～ ウォーキング(谷汲総合運動場～谷汲緑地公園 往復約6km)
- 参加資格 小学生以上の健康な方(小学生は保護者同伴)
ポールの使用は、身長135cm以上の方です。
- 参加費 無料
- 道具 ポールは貸し出しできます。(ポールをお持ちの方は持参してください)
- 実施方法 体力等にに合わせて、2つのクラスに分かれて行きます。短いコースも用意します。
- 服装 運動のできる服装・靴、帽子、タオル。飲み物などは各自でご持参ください。
- 申込方法 揖斐川健康広場、地域交流センター「はなもも」、役場3階スポーツ振興課の各窓口で申込んでください。役場のみ、電話受付も可能です。
- 申込締切 10月25日(水) [定員になり次第締め切ります]



【お問い合わせ・申込み】 揖斐川町教育委員会スポーツ振興課
Tel.22-2111 (内線481) (平日8:30～17:15)

参道に集う名車たち since 2017 Classic Car Meeting in Tanigumi

10/15[sun]
AM10:00-PM3:00

「國の生まれる谷」谷汲に、
昭和の名車が集合します。
模型販売・フード移動販売車
等もあります！

イベント 会場

- ① 谷汲山華厳寺参道
- ② 揖斐川町営駐車場
- ③ 谷汲駅



主催 谷汲門前ミーティング実行委員会

後援 揖斐川町・谷汲観光協会・揖斐川町商工会谷汲支部

お問合せ 揖斐川町商工会谷汲支部 谷汲門前ミーティング実行委員会

TEL 0585-55-2231 FAX 0585-55-2040