



わかば倶楽部

ノルディックウォーキング

近隣のあしたか地域の自然を楽しみながら、ご自身のペースで一緒に歩いてみませんか？

～ノルディックウォーキングとは？～

両手にポールを持って行うウォーキングです。

上半身の筋肉を効果的に使う全身運動で、正しい姿勢で歩くことができます。膝・腰への負担が軽減されるため、年齢や体力を問わずに取り組めます。

令和 8年 10月 ～ 令和 9年 3月

令和8年	10月14日(水)	11月11日(水)	12月9日(水)
令和9年	1月13日(水)	2月10日(水)	3月10日(水)

※  雨天時中止です

集合：あしたかホーム デイサービス前

時間：9：50 ごろ

持ち物、服装：水筒、帽子、タオルなど

動きやすい服装、履きなれた靴



行程

★ポールの無料貸し出しがあります！

10時からポールを使った体操のあと、サポーターさんと一緒にゆっくり1.5Km ほど歩きます。途中の休憩をはさみ、所要時間は1時間程度です。

※お問い合わせ、天候の判断に迷う際にはご連絡ください。

あしたか地域包括支援センター ☎ (055) 967-2988