

# 今から、始める ノルディックウォーキング

今から始めるノルディックウォーキング体験会を吹田の大阪万博記念公園で開催します。

## ☆ 講座 & イベント

北欧フィンランド発祥のノルディックウォーキングは、ポールを後ろに突いて腕をダイナミックに振って歩くのが特徴です。

長い夏から秋の気配を感じながら、日頃の運動不足や肩こり解消などに効果的なノルディックウォーキング体験会に、是非ご参加ください。

### 期待できる主な効果

- ・エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均 20%上昇
- ・膝への負担軽減
- ・ポールが杖代わりに歩行バランスをサポートなど

## I はじめてのノルディックウォーキング体験会（万博記念公園）

JNFA 公認のインストラクターによる歩き方講習の後、約 3 kmを歩きます。

日時: ① 2025 年(令和 7 年) 10 月 19 日(日) 10:00~12:00(受付 9:30~)

② 2025 年(令和 7 年) 11 月 16 日(日) 10:00~12:00(受付 9:30~)

対象: 初めの方、先着 10 名さま限り

参加費: 1000 円(保険料込み) レンタルポールは別途 500 円

ポールは、ストラップ式のポールを使用します。お持ちの方はお持ちください。

集合場所: 自然文化園 中央休憩所

事前申込みが必要です。申込期限①は 10 月 12 日(日)、②は 11 月 9 日(日)

※当日の朝 5 時発表の [tenki.jp](https://tenki.jp) の吹田市の 10 時から 12 時の降水確率が 50%以上で中止いたします。

## II ノルディックウォーキング倶楽部（初めの方以外や体験会修了者の練習会対応）

（万博記念公園）体をしっかり動かしながら公園内巡りで、3~5 kmを歩きます。

日時: ① 2025 年(令和 7 年) 10 月 19 日(日) 10:30~12:30(受付 10:00~)

② 2025 年(令和 7 年) 11 月 16 日(日) 10:30~12:30(受付 10:00~)

対象: 初めの方以外で申込み者5名以上で開催します。

参加費: 500 円(レンタルポール別途 500 円先着 10 名)

集合場所: 自然文化園 中央休憩所

事前申込みが必要です。申込期限①は 10 月 12 日(日)、②は 11 月 9 日(日)

※当日の朝 5 時発表の [tenki.jp](https://tenki.jp) の吹田市の午後の降水確率が 50%以上で中止いたします。

※別途自然文化園入場料が必要です。

※上記いずれも事前申込制（初めの方の体験会は先着 10 名限り）

申込み問い合わせ: メールにてお願いします。

体験会、倶楽部の申込みは、以下の内容を必ずお書きください;

参加者の各氏名、年齢、連絡可能な電話番号、経験の可否、レンタルポールの可否をお書きください。

(KNWA) 関西ノルディックウォーキング協会事務局

Email: [nordic.knwa@gmail.com](mailto:nordic.knwa@gmail.com)

