

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。

これから寒くなる冬、寒さに打ち勝つ歩く運動で、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なり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) 12 月 21 日(日) 10:00～12:00（受付 9:30～）

② 2026 年(令和 8 年) 1 月 18 日(日) 10:00～12:00（受付 9:30～）

対象：初めての方、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 12 月 14 日(日)、②は 1 月 11 日(日)

※当日の朝5時発表の 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（初めて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) 12 月 21 日(日) 10:30～12:30（受付 10:00～）

② 2026 年(令和 8 年) 1 月 18 日(日) 10:30～12:30（受付 10:00～）

対象：初めて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。申込期限は、①12 月 14 日(日)、② 1 月 11 日(日)

※当日の朝5時発表の tenki.jp 吹田市の午前 9 時から 12 時の降水確率が 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（初めての体験会は先着 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ウォーキング協会事務局

Email: nordic.knwa@gmail.com

