



北茨城の大自然で
心と体をリフレッシュ!



北茨城市観光ナビゲーター「あんちゃん」



北茨城市イメージキャラクター「こうちゃん」

第8回 北茨城市
ノルディックウォーキング

NORDIC WALKING

日帰り参加可能

2019
10/5 ± 6 日



アートに触れる。

- 参加費/1,000円(2日間)
※当日のお支払いとなります。
※1日のみ参加の場合でも1,000円となります。
- 含まれるもの/プログラム参加料、レンタルポール
- 募集人員/500名
- 集合場所/1日目: 漁業歴史資料館よう・そろー
(北茨城市関南町仁井田789-2)
2日目: 北部スポーツ広場
(北茨城市関本町関本中305-1)
- 申込締切日/9月27日(金)

- イベントスケジュール
- 【1日目】潮騒ルート
コースI: パワースポットに触れる【磯原】(約7km)
コースII: 文化に触れる【平潟】(約6.4km)
- 【2日目】森林ルート
コース: アートに触れる【関本】(約5.4km)

ノルディックウォーキングとは?

2本の専用ポールを使って歩くことにより、身体のおよそ90%の筋肉を使用することができ、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%も上昇します。ポールを持つことにより膝への負担が軽くなるため、リハビリや介護予防、生活習慣病予防対策として年齢・性別・身体能力に関係なく幅広い方々に楽しんでいただくことができます。世界40カ国以上で1000万人の方々愛するフィットネススポーツです。

