

第9回
湘南

ノルディック ウォーキング

2023年9月18日(祝) 雨天中止

集合：鎌倉海浜公園(由比ガ浜地区) 受付：9:00~9:30

コース：鎌倉海浜公園(由比ガ浜地区)⇄稲村ヶ崎
10:00~11:30

参加者募集

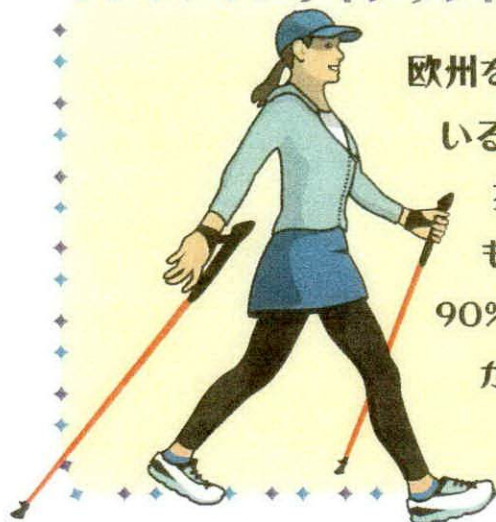
市内在住・在勤・在学者
(小学生以下は保護者同伴にて)

先着50名

参加
無料

持ち物：当日着替え場所はありません。歩きやすい服装で、両手が使える状態でおこしてください。

フィンランド発祥 ノルディックウォーキング



欧州を中心に世界で約1千万人、日本で約10万人の愛好家がいるとされます。両手にスキーのストックのようなポールを持って四足歩行することによって、腰・ひざへの負担も軽くすみます。正しいフォームで歩くと全身の筋肉の90%の筋肉を使い、通常のウォーキングよりもカロリー消費が3~4割アップすると言われています。筋力アップやメタボリックシンドロームなどに効果を発揮します。

申し込み方法：イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、
FAX、郵送または電子メールで下記までお申し込みください。

申し込み開始：「広報かまくら」令和5年9月1日号発行～先着50名

申し込み先：鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会

〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館内 FAX: 0467-46-8067

Mail: spopfi@city.kamakura.kanagawa.jp

主催：海の魅力発信事業実行委員会

主管：鎌倉市生涯スポーツ普及実行委員会 問い合わせ先：090-2725-8587(河田)



鎌倉健康作りキャラクター
ささりん