

秋の田来原 ノルディック・ウォーキング

参
加
者
募
集

2024
11/9
(土)

場 所 : 田来原美しい森づくり公園

参加料 : 無料(ポールも無料でお貸しします)

募集人員 : 60名 ※定員になり次第締め切ります。

内 容 : 2本のポールを使用するノルディック・ウォーキングで、
紅葉のきれいな田来原美しい森づくり公園周辺を
散策します。(約7kmの行程)

講 師 : NPO法人 大分県ノルディック・ウォーク連盟派遣講師

主 催 : 大山ダム水源地域上下流交流事業実行委員会

申込方法: 日田市大山振興局 (電話)52-3101 (FAX)52-3285

※電話または FAX にて参加者の住所・氏名・電話番号

(連絡先)をお知らせください。または電子申請

(右記二次元コード)からお申し込みください。

申込期限: 11月1日(金) 午後5時



ノルディック・ウォーキングとは…

2本のポールを使って歩くウォーキング。ポールを使うことで全身運動となり、より多くのエネルギーを消費します。また、体力づくりだけでなく、肩や首のコリの解消も期待でき、年齢を問わずに気楽に楽しめるスポーツです。