

《長野県烏川渓谷緑地&国営アルプスあづみの公園》

ノルディック ウォーキングを楽しもう

国営アルプスあづみの公園 堀金 穂高地区と 烏川渓谷緑地を歩きつくそう

初めての方大歓迎！

国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区と烏川渓谷緑地の季節のうつろいや景色を眺めながら緑地スタッフとともに、ウォーキングを楽しみます。

ノルディック ウォークとは

ノルディック・ウォークは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。「文章引用：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟」



日 時：平成29年 9月30日(土) 9:30～12:30(受付 9:00～)
平成29年10月 1日(日) 9:30～12:30(受付 9:00～)
※小雨実施・荒天中止

集合場所：国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区 穂高口（安曇野市穂高牧）

定 員：両日とも25名

参加料：無料

持ち物：ノルディック・ウォーキング用ポール 飲み物、雨具など

※ポールレンタル：ポールをお持ちでない方はレンタル料500円をご用意できます。

お申し込み・お問い合わせ

烏川渓谷緑地 環境管理事務所

TEL・FAX：0263-73-0203(8:30～17:15)

住所：長野県安曇野市堀金烏川26

E-mail：karasu@anc-tv.ne.jp

URL：http://karasugawa.com

主催：長野県烏川渓谷緑地

