

# 《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 ウォークを楽しもう

### ノルディック ウォークを楽しみながら 国営アルプスあづみの公園 堀金 穂高地区と 烏川渓谷緑地を歩こう

初めての方 歓迎！

緑地スタッフとともに、国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区と  
烏川渓谷緑地の自然を散策しながら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： 令和元年10月5日(土) 9:30~12:00(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： 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円でご用意できます。

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

