

初めてのの方  
大歓迎!

最初は歩き方講習など  
から行います

真野川

お花見

# ノルディックウォーキング

桜を眺めながら、みんなでお花見を楽しみましょう!

フィンランド発祥

## ノルディックウォーキングとは?

どんな季節でも楽しめて、年齢や身体能力に関わらず、誰もが簡単に始められる「生涯スポーツ」です!

### POINT 1

2本のポールを使って歩くことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量アップ!

### POINT 2

ポールは地面につく部分が斜めになっていて、足だけでなく上半身も活用しながら歩けるように設計されています

### POINT 3

正しい歩き方(フォーム)を身につけることで、より高い運動効果が得られます



ノルディックウォーキングインストラクターである木島ご夫妻(いちご会会員様)が講習を行います!



2026.4/9 木 10:00-11:00

定員 10名

参加費 200円

雨天中止

持ち物 水筒・タオル(リュック等に入れて)、お持ちの方はノルディックウォーキング用ポール

集合場所 棕の癒 駐車場(琵琶湖大橋病院の隣)  
滋賀県大津市真野5丁目1-33

※お車で越越しの際は琵琶湖大橋病院の駐車場をご利用ください。

無料

ノルディックウォーキング用ポール貸し出しあり  
※ご希望の方は、お申し込み時にお申し出ください。



お申し込み  
お問い合わせ



医療法人 弘英会  
琵琶湖大橋病院

いちご会運営事務局

070-3798-2611

平日 9:00 ~ 17:00