

パークフィットネスで健康づくり

■ノルディックウォーキングを体験しよう！

2本のポールを使って、年齢・身体能力にかかわらず楽しめるフィンランド生まれのスポーツ。ポールを使うことで上半身にも負荷がかかり、エクササイズ効果が抜群！！昨年10月に認定されたJNFA※公認コースを活用し、里山の花緑に囲まれながら、気軽にノルディックウォーキングをお楽しみいただけます。（※JNFA：日本ノルディックフィットネス協会）

気軽に楽しむ♪ ノルディックウォーキング体験

日時：4月26日(日)、5月10日(日)、6月28日(日)、7月26日(日)
10:00～12:00

場所：花と緑の館(集合) ※小雨決行荒天中止

参加費：500円(入園料・駐車料別)

定員：30名(事前申込)

協力：長岡蒼葉スポーツクラブ、JNFA アドバンスインストラクターほか

注目！ ナショナルコーチが指導する ノルディックウォーキング体験

日時：6月13日(土) 13:30～15:30 (受付13:00～)

場所：花と緑の館(集合)

定員：30名(事前申込)

参加費：700円(入園料・駐車料別)

講師：INWA(国際ノルディックウォーキング連盟) 公認ナショナルコーチ

日本ノルディックフィットネス協会 事務局長 海老名真綾氏

共催：日本ノルディックフィットネス協会



ノルディックウォーキング 指導者養成 アクティビティリーダー養成講座

日時：5月31日(日) 9:45～17:45
(9:30受付開始)

場所：花と緑の館 多目的室(集合)

※小雨決行荒天中止

定員：20名(事前申込)

参加費：受講料10,800円/認定料3,240円

(入園料・駐車料・昼食別)

講師：国際ノルディックウォーキング連盟公認

マスターインストラクター 服部正秋氏

共催・申込先：一般社団法人 新潟アウトドア企画

(申込みHP <http://www.myoko-noasobi.jp/>)



ノルディックウォーキング

■気持ち良い自然に囲まれて里山ヨガを楽しもう！

里山ヨガ体験 ～ヨガの動きを感じて、いつもの自分をリフレッシュ～

日時：第1回 4月25日(土)、第2回 5月23日(土)、第3回 6月27日(土)

15:00～16:30

場所：里山交流館えちごにあん(里山口からご入園ください)

参加費：1,500円/回(※入園・駐車料別)

定員：各回20名(事前申込) 最少催行人数6人

持ち物：バスタオル等

講師：からだレッスン MOVE やぎ えいこ氏



里山ヨガ

■裸足になろう！裸足で歩こう！走ろう！ベアフットランニング体験

ベアフットランニングとは、裸足感覚で走るランニング方法です。裸足と人類に関するお話、また足のストレッチ、ウォーキングなどを通して、カラダのバランス感覚や足裏感覚、人間の身体が本来持っている機能、力を思い出しましょう！「はだし」で歩くところから、「はだし」で走るまでを実践しながら楽しく学びます。日頃運動をしない方でもお気軽にご参加ください。楽しく裸足で駆け出しましょう♪

ベアフットスクール「裸足教室」

日時：6月28日(日)

①ベアフットウォーキング教室 10:00～12:00

②ベアフットランニング教室 13:00～15:30

場所：暖の館 体験学習室(集合)

参加費：①、②ともに1,000円(小学生までの親子参加は子供無料)

定員：①30組 ②30人(事前申込)

講師：ベアフットスクール ミトミ リュータ



ベアフットウォーキング・ランニング

申込・お問合せ先

越後公園管理センター Tel.0258-47-8001

※「ノルディックウォーキングアクティビティリーダー養成講座」の申し込み先は記載のHPからお願いいたします。

これから運動をはじめたい
初心者大歓迎！！

