

2023年(令和5年)10月25日

保護者各位

福山市自然研修センター
(ふくやまふれ愛ランド)
所 長 門 田 慎 司

2023年度(令和5年度)「野鳥の森 健康ノルディックウォーキング」
の開催について

当センターの事業運営については、日頃から御理解と御協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

見出しのことについて、令和5年度「野鳥の森 健康ノルディックウォーキング」を開催いたします。

つきましては、本事業の開催要項とチラシをご覧ください、ご参加いただきますようご案内いたします。

【事業概要】

と き	2023年(令和5年)11月23日(木・祝)
と ころ	福山市自然研修センター「ふくやまふれ愛ランド」
内 容	野鳥を観察しながらノルディックポールを使ってウォーキング ぜんざい食べ放題付き
募集対象	小学生以上の子どもとその保護者
定 員	50人 ※先着
参加費	1人 500円
募集方法	11月1日(水)から電話にて受付

福山市自然研修センター
(ふくやまふれ愛ランド)
〒720-0843
福山市赤坂町大字赤坂甲7545番地
担当者 安達
電話番号 952-1177

野鳥の森 健康ノルディックウォーキング

【開催要項】

- 目 的 秋の野鳥を観察しながらノルディックポールを使ってウォーキングし、健康増進を図るとともに自然の魅力を知っていただくことを目的に開催する。
- 日 時 2023年（令和5年）11月23日（木・祝） 9時00分～12時00分
- 場 所 福山市自然研修センター「ふくやまふれ愛ランド」
- 主 催 公益財団法人福山市スポーツ協会
- 対 象 小学生以上の子どもと保護者
- 募集人数 50名
- 参加費 500円 ※当日徴収
- 募集方法 11月1日（水）から電話申込 ※先着順
- 内 容 ・野鳥を観察しながらノルディックポールを使ってのウォーキング。
・ウォーキング終了後、ぜんざいの提供。
- 日 程 ◇8:30 受付
◇9:00 開会式・日程説明
◇9:15 スタート
◇10:15 休憩（津之郷里山里地）
◇11:20 ゴール
◇11:30 ぜんざい会食
◇12:00 解散
- 持 ち 物 タオル，飲物，帽子，その他必要と思われるもの
- そ の 他 ・事業中のケガ等については，市民活動総合補償保険の対応となります。
・キャンセル等については，なるべくお早めにご連絡ください。



秋の野鳥と触れ合おう！

野鳥の森 健康ノルディックウォーキング



と き 2023年11月23日(木・祝) 9時00分～12時00分

と ころ 福山市自然研修センター『ふくやまふれ愛ランド』

内 容 ノルディックポールを使って紅葉や野鳥を観察しながらのウォーキング(約7km)

ぜんざい食べ放題付き！！



募 集 小学生以上の子どもと保護者

参加費 500円

申込方法 11月1日(水)から電話申込(先着順 50名)※定員になり次第締切

(申込・お問合せ先)

公益財団法人福山市スポーツ協会 福山市自然研修センター(ふくやまふれ愛ランド)

〒720-0843 福山市赤坂町大字赤坂甲7545番地 TEL:084-952-1177

ノルディックウォーキングとは??

- 北欧フィンランドで発祥（1992年）、クロスカンリースキーのオフシーズントレーニングとして紹介。
- 世界で最も早くから高齢化がはじまったフィンランドを中心にヨーロッパでは、中高年のための最も効率の良い全身運動として普及している。

ノルディックウォーキングのメリット

①歩く時の姿勢が良くなる!

ポールを持つことによって、背筋が伸びた（腹筋・背筋を使った）歩き方・体の左右の歪みが矯正された歩き方ができる。

②歩幅（ストライド）が広がる!

ポール操作で腕を大きく振ることによって歩幅も大きくなり、自然と理想的なウォーキングフォームのつま先が上を向いたかかと着地になる。

③足首・アキレス腱・膝への負担が軽減される!

四足（三点支持）歩行となるので、着地時の足（脚）へのショックが軽減される。

④全身の約90%の筋肉をしっかり動かすことができる!

通常のウォーキングよりたくさんの筋肉を使うため、全身運動としての効果（代謝）が20%前後アップするのでメタボ対策には最適。

Let's enjoy Nordic walking!!