

県庁屋外敷地を活用したノルディック・ウォーク教室を
11月7日（日）に開催します。

「ノルディック・ウォーククラブにいがた」では、初級者向けのノルディック・ウォーク体験教室を、昨年度に引き続いて、県庁屋外敷地を会場として開催します。

本教室は、地域資源でもある「県庁の森」等を活用し、ノルディック・ウォークの運動効果等を広く周知することにより、県民の皆様の運動習慣づくりに寄与するために実施するものです。なお、教室開催にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。

【教室の概要】

- 1 教室名 ノルディック・ウォーク教室 in 新潟県庁
- 2 日時 令和3年11月7日（日）
①10時～11時30分 ②13時30分～15時
- 3 場所 新潟県庁屋外敷地（県庁の森等）
- 4 内容 技術指導、実際の歩行など（各回内容は同じです）
- 5 参加者 各回30人程度
- 6 主催 ノルディック・ウォーククラブにいがた
- 7 後援 新潟県

※ノルディック・ウォークとは

スキー用のポールを模した専用のポールを持ちながら行うウォーキング。姿勢保持効果があり身体への負担が少ないことに加え、消費カロリーも通常のウォーキングに比べ20～30%上昇することから、安全で効果的に運動することができます。



※本教室は県の後援を受けているほか、県事業「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」の広報の一環として、県庁で開催するものです。



【教室についてのお問い合わせ先】

ノルディック・ウォーククラブにいがた
代表 五十嵐
(直通) 0120-370-915

【県の後援等に関するお問い合わせ先】

新潟県 県民生活・環境部
スポーツ課企画係 品田
(直通) 025-280-5626