

## 「ノルディックウォーキング講座」開催要項

- 1 趣 旨 気軽に始めることができ、ウォーキング以上ランニング未満と言われるノルディックウォーキングを通して、正しい歩き方を学びアクティブで健康的な生活を送るきっかけ作りと運動習慣の定着を目的とする。
- 2 主 催 一般財団法人 別海町地域振興財団
- 3 後 援 北海道ノルディックウォーキングネットワーク
- 4 日 時 6月6日(土) 14:00~15:30  
第1部「骨盤底筋トレーニング～きれいな姿勢とプチノルディックウォーキング」  
6月7日(日) 10:00~11:30  
第2部「ノルディックウォーキングやウォーキングに特化～毎日のお身体お手入れ方法、簡単ストレッチ」
- 5 場 所 別海町町民体育館アリーナ
- 6 講 師 健康運動指導士 角幡 和子 氏  
(INWA&JNFA 公認 NW インストラクター/北海道ノルディックウォーキングネットワーク代表)
- 7 対象・定員 各部 30 名 (高校生以上・別海町民の方優先)
- 8 参加料 各部 500 円(保険料込み) ※当日、受付時に徴収します。
- 9 持ち物 動きやすい服装、運動靴 (室内用)、タオル、水分補給飲料
- 10 保 険 主催者側でスポーツ傷害保険 (イベント保険) に加入
- 11 参加申込 別海町総合スポーツセンターまでご連絡ください。  
TEL 75-2882 FAX 75-0418  
Eメール [sports@betsukai-pf.or.jp](mailto:sports@betsukai-pf.or.jp)  
●申込締切 令和8年6月1日(月)



スポーツセンター  
LINE 公式アカウント

@betsukaisuposen