

子どもの村東北をサポート

「チャリティー ノルディックウォーキング」



ノルディックウォーキング（NW）にできること。それは、私たちの身も心も元気にする事。その元気で周りに幸せの輪を広げること。

その幸せの輪を、「子どもの村東北」にも広げていきたいと、これまでみちのくノルディックウォーキングネットワーク（通称 MN-net）では、ささやかながら「子どもの村東北」をサポートして参りました。

「子どもの村東北」の子どもたちの幸せを願いながら、一緒に NW を楽しみませんか？ 皆様方の優しいお気持ちを子どもたちに届けて頂けたら幸いです。

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使うことで、上半身も含めた全身運動ができるウォーキングです。常に三点支持で歩くため足腰への負担が軽減されます。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツなので、運動不足解消や介護予防に最適です。

日時：令和元年 12 月 15 日（日） 10:00～11:30

（終了後、13時まで茶話会を予定しております。ご自由にご参加ください）

場所：子どもの村東北（仙台市太白区茂庭台2丁目16-9-1）

参加費：無料（このチャリティーの趣旨にご賛同の上、募金にご協力をお願い致します）

申込み：不要

駐車場：子どもの村東北、および茂庭台市民センターに駐車することができます

9:30～ 受付：子どもの村東北のホールにて

10:00～ 開会挨拶（MN-net 代表）

10:05～ 子どもの村東北の紹介（飯沼一宇「子どもの村東北」理事長）

10:25～ ノルディックウォーキング：茂庭公園（仙台市太白区茂庭台2丁目21）

※初めての方にはポールをお貸しし、簡単なレクチャーを行ないますのでお気軽に

11:30頃 終了

11:45～12:45 茶話会：茂庭台市民センター（仙台市太白区茂庭台4丁目1-10）

自由参加 歩いた後の休憩も兼ねて参加者どうしで懇親を深めましょう

持参した昼食をとっていただいても構いません（退館時間 13:00）

※雨天時は子どもの村東北のホールにて、ポールを使った簡単な運動やゲームを行ないます

主催：みちのくノルディックウォーキングネットワーク <https://mn-net.org/>

問い合わせ先 info@mn-net.org

協力：子どもの村東北 <http://cvtohoku.org/>