

**4/11
開始!**

国営みちのく杜の湖畔公園

「四季・月例ノルディックウォーキング体験会」



花や景色を愛でながらノルディックウォーキングを体験!

「みちのく公園」の魅力にせまり、四季折々の自然を肌を感じながらのノルディックウォーキングです。

日 程：4月11日、25日 5月9日、29日、30日 6月6日、13日

受 付：11:00～13:00

場 所：国営みちのく杜の湖畔公園 南地区

内 容：ミニ体験会(約30分 無料)

月例体験会(約60分 300円) ※MN-net 会員は無料



**5/16
開催!**

国営みちのく杜の湖畔公園

「春のノルディックウォーキング大会」

日 時：5/16(日) 10:00～13:00

場 所：国営みちのく杜の湖畔公園 北地区 風の草原

参加費：2,000円(公園入園料、傷害保険料、税込)

参加賞：オリジナルTシャツ

内 容：

タイムトライアル ～自分の歩く速さを知ろう～ **全員参加**

歩く速さは体力維持のバロメータです。ノルディックウォーキングで1kmを歩く時間を計ります。他の人との競争ではありません。

NWレース体験 ～競技を体験してみよう～ **経験者向け**

競技形式のノルディックウォーキング(NW)で、速さだけでなく正しいテクニックが求められます。自分の歩くフォームを審判にチェックしてもらいましょう。約1kmのコースを3周します。

フリーウォーキング ～自分のペースで歩こう～ **初心者、経験者向け**

ワンポイントレッスンの後、そのポイントを意識しながらJNFA公認コース約3kmを自分のペースで歩きます。



詳しくはみちのくノルディックウォーキングネットワークのホームページをご覧ください。

<https://mn-net.org/>

