

ノルディックウォーキング歩こう会 in こどもの国

2026年度

イベント開催日でもなくとも
ポールは借りられます！



大好評実施中!

コースは初級(3km)、中級(5km)を選べます

歩くなら効率的に!短時間で有酸素運動!

ノルディックウォーキングにトライしてみませんか

ポール持参の方→ **当日受付 無料**

ポールレンタル→ **前日までの電話・メール予約 1セット 500円**

(入園料別途) 大人 800円 高校生 600円 小中学生 300円

平日シルバー割引: **500円** (65歳以上の方)

運転免許証など年齢を**必ず**確認できるものをお持ちください。

2026年度 日程 [予備日]

4/10(金)[4/17(金)] 5/22(金)[5/29(金)] 6/5(金)[6/12(金)]

7月はお休み

8月はお休み

9月はお休み

10/16(金)[10/23(金)] 11/13(金)[11/20(金)] 12/4(金)[12/11(金)]

1/15(金)[1/22(金)] 2/19(金)[2/26(金)] 3/12(金)[3/19(金)]

対象 小学生以上

集合場所 こどもの国内「正面陸橋下」

受付 参加名簿に名前と連絡先を記入してください。

ポールをレンタルされる方は、前日までに電話にてご予約ください。

体験時間 午前10時～12時（開園は9時30分）

開始10分前（初めての方は15分前）に集合してください。

プログラム

○ 道具の使い方、ウォーミングアップストレッチ運動	約15分
○ 歩き方の説明、体験歩行約	約20分
○ ノルディックウォーキングで園内を散策	約70分
○ クールダウンストレッチ運動	約10分

服装等 薄手の手袋（軍手でも可）動きやすい服と靴。

水分補給ドリンク、汗拭きタオル、両手の空くバック。

雨天時 中止となります。前日午後にHPに掲載します。

場合によっては直前判断（当日8:45）となる場合がございます。

ご了承ください。メール登録されている方は決まり次第メールでもお知らせいたします。

ノルディックウォーキングは、北欧生まれの2本の専用ポールを使って歩くウォーキングです。

腕や上半身の筋肉も稼働し、全身の90%の筋肉を使い、運動効率が高まります。通常のウォーキングと比較して、運動効率が30～40%引き上げられます。

「直立4足歩行」で、歩く姿勢がよくなります。

2本のポールで体重を支えるので、腰やひざの負担が軽く済み、転びにくくリハビリにも向きます。

どなたでも手軽に始められます。オフィスワークの多い方の腰痛防止に、いつでもどこでもできるエクササイズとして最適です。

問い合わせ こどもの国ウォーキング係

TEL. 045-961-2111