

白神ノルディックウォーキング倶楽部

●設立目的

ノルディックウォーキングの普及と歩くことの楽しさの共有に努め、健康志向の取り組みを行うとともに、観光につなげた地位貢献に寄与するため。

●主に活動分野

◇まちづくりの推進 ◇観光の振興

◇学術・文化・芸術・スポーツ振興

●活動内容・PR

街なかノルディックウォーキングを広める活動を月2回行っています。県内の他団体との交流を深めながら、観光誘客活動も行っています。

《ノルディックウォーキングとは?》

専用ポールを使用したウォーキングのことであり、身体のバランス維持効果や、ウォーキング時の足首・膝などの関節部位の負担軽減効果、全身運動により通常のウォーキングより平均30パーセントUPのカロリー消費効果があります。心肺機能の強化や動脈硬化、高血圧などの様々な生活習慣病の予防にもなります。

バランス感覚が落ちている方や、手術後のリハビリ、長距離歩行などに向いています。

●イベント

『風の松原地内NW大会』

『風の松原&八森町留山ぶな林NW大会』

『新緑の水ウオークNW(会員のみのみ)』

『鹿角市「紅葉の湯瀬溪谷」NW(会員のみのみ)』

(※NW=ノルディックウォーキング)

●会 員 数：17人(随時募集中)

●入 会 費：2,500円(帽子代込み) ●年 会 費：1,000円

●代 表 者：佐々木 昇 ●活動地域：主に能代

●所 在 地：〒016-0854 秋田県能代市豊祥岱1-7



《お問い合わせ先》

白神ノルディックウォーキング倶楽部

電話番号(兼FAX): 0185-53-3738

E-MAIL: natureguide@shirakami.or.jp