



2本のポールを持って歩く
北欧生まれの
ウォーキングスタイル



外歩きで体に様々な効果
が実感できる



「歩行」は簡単に効果が
出るスポーツ



NORDICあさか



12Km, 8Km, 5Km
入門+2Km, 入門
自然あふれる5つの
コース



第9回ノルディック・ウォーク健康増進フェスタ 楽しく歩いて健康に！

朝霞けやきウォーク

当日参加もOK!
ポールレンタル&入門レッスンあり!

後援:埼玉県、朝霞市、朝霞市社会福祉協議会
公認:JNWL全日本ノルディック・ウォーク連盟
IVV日本市民スポーツ連盟
協賛:(公財)スポーツ安全協会、株式会社リゾン
主催(共催):NPO法人NORDICあさか
公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

お問い合わせ先:NORDICあさか 担当 かわち

☎090(1257)9986 ✉ nordicasaka2020@gmail.com

日付 2024年11月10日(日)

※雨天決行 (荒天中止)

9時~ 受付開始

10時~ 出発式

10時20分頃~

各コース毎スタート

時間

会場

朝霞市中央公園陸上競技場