

2010 ソルトロード・ノルディックウォーキング・クラブ活動予定

* PLは、信州ノルディック・ウォーク プレミアリーグ参加大会

● 5月3日（月・祝） 塩の道祭り（小谷村）

昔をしのぶ旅姿。脇差をポールに持ち替えて。

● 5月8・9日（土・日） 菜の花パノラママーチ（野沢温泉村—PL）

8日（土）日帰り参加予定。

● 5月22・23日（土・日） いけだまち北アルプス展望ウォーク（池田町—PL）

塩の道と重なるコースのある大会です。22日（土）日帰り参加予定。

● 6月5・6日（土・日） 小海フィンランド夏至祭ウォーク（小海町—PL）

5日（土）日帰り参加予定。

● 6月20日（日） 塩の道ウォーク（SNWC主催）

糸魚川市小滝から糸魚川駅まで歩きます。

● 7月4日（日） 塩の道ウォーク（SNWC）

糸魚川市小滝から小谷村「道の駅小谷」まで歩きます。

● 8月29日（日） 塩の道ウォーク（SNWC）

小谷村北小谷から、白馬乗鞍まで歩きます。

● 9月12日（日） 塩の道ウォーク（SNWC）

小谷村白馬乗鞍から、白馬村佐野まで歩きます。

● 10月2・3日（土・日） 湯けぶりの里ウォーク（山ノ内町湯田中—PL）

2日（土）日帰り参加予定。

● 10月9～13（土～水） 北アルプス塩の道浪漫ウォーク（商工会・商工会議所）

糸魚川～穂高間の連続イベント。協力参加いたします。

● 10月23・24日（土・日） 北アルプス・塩の道ウォーク（小谷村—PL）

第3回を迎えます。皆様のご協力をお願いいたします。

● 11月6・7日（土・日） ノルディックウォーク in 国営アルプスあずみの公園

（大町、松川地区—PL） 6日（土）日帰り参加予定。

● 2011年3月19、20（土・日） シルクと蔵のまちツデーウォーキング

（須坂市—PL） 19日（土）日帰り参加予定。

BMI 正常値は 22

ノルディック・ウォークをはじめませんか？

ノルディックウォークとは？

タイムを競わない*高齢者の体力維持*壮年のメタボ解消*女性のシェイプアップ*子供の運動不足解消

2本のポール（ストック）を持って歩くウォーキングです。

ポールを使うため、上半身の筋肉も使用し、全身運動になります。ウォーキングの10%増の運動量。

ひざ、腰への負担が軽減し、安定した歩行ができます。リハビリや障害のある方にも適しています。

あなたのBMIいくつですか？

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

正常値は裏面に



ソルトロード・ノルディックウォーキング・クラブ

会員募集中！

イベントに会員価格で参加できます。

ポール、シューズ、ウェア等会員価格で購入できます。

イベント参加時は、会員保険自動加入。

何より健康になります。

年会費 2000 円。

お申込み・お問合せは下記へ。

ソルトロードノルディックウォーキングクラブ

399-9422 長野県北安曇郡小谷村千国乙 12856-63 c/o かんてら 伊東
tel. 090-2447-6852 fax .0261-82-2759 e-mail: otari@kantera.jp