



(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認

長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部

Nagasaki Nordic Walk League



# 活動報告!

急激に変化した日常生活にも慣れ、世の中も少し落ち着いてきたように感じます。

新型コロナウイルスも5月から5類になったとは言うものの、感染の状況は常に身近にあるので、感染予防は継続しつつ、活動を続けています。今年度は早々に地域からの体験会依頼も入って、なにやら忙しくなる予感がしています。これからも楽しい体験会を心掛け、心と身体にうれしい効果があるノルディック・ウォークを拡散させていきます!

## 2022年の活動

- ・インストラクターの情報共有会
- ・第4回佐世保支部 総会
- ・市民の体験会 3回 33名
- ・地域の体験会(出前教室) 11件 156名
- ・イベント参加 北松浦郡佐々町 健康フェス
- ・第2回歩こう会 7/23 17名
- ・公認指導員養成講座 7名誕生
- ・広報活動 地域包括支援センター7ヶ所訪問、チラシ配布



【12/10 市民の体験会】



【10/1-2 指導員養成講座 座学】



【10/1-2 指導員養成講座 実技指導】



【7/23 第2回歩こう会】



【地域の体験会】

2022.07.23 ノルディック・ウォーク 歩こう会  
長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部

体験会はフェイスブックでもお知らせしています!!

## 2023年度 活動予定

- 4月 インストラクター情報共有会
- 5月 地域の体験会 2件  
NW第5回総会
- 6月 地域の体験会 1件  
6/10市民の体験会
- 7月 地域の体験会 1件
- 9月 9/16市民の体験会
- 10月 インストラクター情報共有会  
10/7-8指導員養成講座  
10/28第3回歩こう会
- 11月 地域の体験会 1件  
11/25市民の体験会

**ノルディック・ウォーク体験会**

ノルディック・ウォークとは、全身ポールを押し下す動きを繰り返しながら全身を効率的に鍛えるフィットネスエクササイズです。幅広い年齢層の方が楽しめることで、全国各地で愛好者が増えています。今回の体験会では、公認インストラクターの指導のもと、より楽しく効果的に歩く事を体験していただけます。この機会にあなたも一緒にノルディック・ウォークを体験してみませんか?

**日 時** ①2023年 6月10日(土)  
②2023年 9月16日(土)  
③2023年 11月25日(土)  
※体験会(申し込みは)10:00~12:00  
※予約は申し込み開始日より2週間前まで、その日の朝までキャンセル可です。

**場 所** 白十字ビル 7F (佐世保市大和町15)

**対 象** 18歳以上209cm以上(歩行可能な方)

**定 員** 先着20名

**講 師** 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認インストラクター

**参加費** 無料

**その他** 歩きやすい服装と靴・飲み物持参  
荷物はラックアップ等荷役スタッフ  
が担当いたします。雨天時は、雨天での体験会となります。

【申し込み方法】  
下記の申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXもしくはお電話にてお申し込みください。  
申込先: 長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部事務局  
FAX: 0956-59-8176 TEL: 0956-59-8175  
090-3196-5289 (09:00~18:00 受付可)  
住所: 佐世保市戸尾町4-5 白十字ビル7F (〒859-0001)  
※詳しくは、各予定日の2週間前です。

申込日 令和 年 月 日

参加希望日  6 / 10  9 / 16  11 / 25

フリガナ 氏名 生年月日

住所 年 月 日 ( 歳 )

電話

メールアドレス

ノルディック・ウォーク経験の有無  有り  無し

2023年度 長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部  
**全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導員養成講座 ご案内**

ノルディック・ウォークはフィンランド発祥で、2本のポールを持って歩きます。通常のウォーキングと比べて運動効果が約2倍あり、膝や腰への負担が軽減すると報告されています。また、歩く姿勢が良くなることで歩幅も広くなります。そこで、全日本ノルディック・ウォーク連盟「ウォーキングフアーマイスター」を講師として、指導員養成講座を開催したいと思っております。実際に実務で活用される方や興味のある方は、ご参加の程よろしくお願い申し上げます。

開催日時 6/30 (受付開始8:30) 00  
場 所 (白十字ビル1007F)

参加費 無料  
ウォーク講座 1名  
5名程度

・座学  
・実技

申し込み先 佐世保市大和町15)  
(佐世保市大和町15)

申し込み先 佐世保市事務局  
〒859-0001 佐世保市大和町15  
TEL: 0956-59-8175 FAX: 0956-59-8176

28日(土曜日) **雨天中止**

保公園(アルパーク側) (フェリスビルに隣接)

歩こう会周回(1.8km)  
保公園～シーサイドパーク(遊園地～キタ) (2.6km)  
～11:00

**タイムスケジュール**

9:30～受付  
9:40～歩行のレクチャー  
10:00～ウォーキング開始～終了  
11:00～解散

申し込み用紙は、下記お問い合わせ先まで  
無料印刷2023年6月30日(金)

お問い合わせ先 佐世保支部 事務局  
〒859-0001 佐世保市大和町15  
TEL: 0956-59-8175 FAX: 0956-59-8176

ウォーキングの経験がある方  
かたがた多く(都合がないとお断りの方、  
方、インストラクターと一緒に参加しませんか?)

費: 無料(ポールレンタル者 1セット ¥300)  
※参加に必要な事項を記入の上お申し込みください。

申し込み締切: 6月30日  
佐世保市戸尾町4-5 白十字ビル7F  
長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部  
事務局 ☎0956-59-8175 FAX 0956-59-8176  
携帯090-3196-5289 (担当:松尾)

都道府県連からの お便り