



(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



都道府県連からの
お便り

活動報告

2024年度後半は「出前教室」のご依頼を多くいただき、「市民の体験会」や「ミニ体験会」を合わせて300名を超える参加者となりました。街中でよく見かけることもあり、【ノルディック・ウォーク】が気になっている方も多く、積極的にご参加いただいています。これからは継続していただけるように支援していきたいと考えています。

市民の体験会

通常午前中に机上で説明と30分程度の屋外歩行を開催していますが、常連の方から「30分では物足りない」とお声をいただき、2025年度は、歩行メインの体験会を例年より多めに開催予定です。

佐世保市スポーツ協会

3月22日の日曜日、(公財)佐世保市スポーツ協会主催でノルディック・ウォーク体験会を開催しました。会場は県立武道館の剣道場でインストラクターの説明の後は、参加者の皆さんと桜の咲き始めた街中を歩行しました。

はじめてのノルディック・ウォーク
初心者向け体験会

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを用いた歩きの形をとりながら全身を効果的に鍛えるフィットネスエクササイズです。幅広い年齢の方が楽しみながら運動でき、全身骨密度が向上していきます。市民の健康増進と、生涯ノルディック・ウォークを続けるために、より楽しく参加いただく機会を創っています。今回の体験会では、公財佐世保市スポーツ協会の協力により、より楽しく参加いただく機会を創っています。今回の体験会では、公財佐世保市スポーツ協会の協力により、より楽しく参加いただく機会を創っています。

日程 ① 2025年 5月24日(土)
② 2025年 9月20日(土)
③ 2025年 9月21日(日)
時間いずれも10:00~12:00
※キャンセルは参加費返金不可です。

場所 ① 佐世保市立市民センター
② 佐世保市立市民センター
③ 佐世保市立市民センター

対象 18歳以上の20年以上歩行可能な方
定員 各定員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
持ち物はラップトップ等履きやすいタイプ
※雨天は、室内での体験会となります。

申し込み方法 下記申込み用紙を電話またはメールでご連絡ください

申込日 年 月 日

参加希望日 5/24 9/20 9/21

氏名 生年月日

住所

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

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

体験会に参加しよう!、おなかや体が疲れないと歩きながら、お花が咲き始める心算が、インストラクターと一緒に歩こう!

日程 ① 2025年3月24日(土) 13:30-15:00
② 2025年9月20日(土) 13:30-15:00
③ 2025年9月21日(日) 13:30-15:00

対象 体験会を兼ねた方、ノルディック・ウォークできる方
集合場所 白十字ビル 正議玄関前(佐世保市市民センター4-5)

定員 100名程度までお集まりください

参加費 無料(ポールはレンタルできます。レンタル料 ¥300)
その他 歩きやすい服装と靴、飲み物持参
持ち物はラップトップ等履きやすいタイプ
※雨天は、室内での体験会となります

申し込み方法 下記申込み用紙を電話またはメールでご連絡ください

連絡先 長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部事務局
TEL: 0956-59-8175 (留守: 0956-59-8175) (担当: 松岡)
Eメール: nordic@y-tokai.jp
住所: 佐世保市戸原町4-5 (竹園ビル) 佐世保支部

申し込み用紙 印刷して記入し、お申し込みは、各予定日の2週間前

【ノルディック・ウォークde歩こう!】 2026

参加希望日: 5/24 9/20 9/21

氏名 生年月日

住所

電話

メールアドレス



メディカル ノルディック ウォーキング 白十字会グループ職員向け 実務者研修

ノルディック・ウォークをリハビリテーションや看護・介護の現場に取り入れて指導される方向けの講習会です。患者さん・利用者さんに元気になっていただきたいと雨模様の中でも一生懸命に講習を受けるスタッフの皆さんでした。

