



(一社)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

2019.9.8

約300名が来場!

市民公開講座「今からでもできる認知症予防」にて  
受付横にコーナー設置



興味がある方には  
その場でミニ体験!

寒さも緩み、ようやくノルディック・ウォークに最適な季節が  
やってきたと思ったら、新型コロナウイルス対策のため、2月以降の  
体験会の中止や指導員講習の延期、そして第2回総会まで延  
期となりました。でも、こんな時だからこそ、ノルディック・  
ウォークで心と身体の調子を整えてもらいたい! 今年はいつ  
もの体験会だけではなく、みんなでノルディック・ウォークが  
できるイベントを計画中。少しずつ活動を広げていこうと頑  
張っています!

2020.2.27

長崎県の制度  
「ながさき健康長寿サポートメンバー」に **登録!**



県民の皆様の  
健康づくりを  
支援します。

「ながさき健康長寿  
サポートメンバー」とは…

県民の健康づくり支援の活動を  
自主的に実施している企業・団  
体を登録する制度。活動は県の  
ホームページで紹介!

2019.10.19

さざ・健康フェスにて  
ノルディック・ウォーク体験会実施



ノルディック・  
ウォークとは…

しっかり  
ウォーミングアップ!



ポールを持って  
ウォーキング体験



2020.4.13

地元ケーブルTV「テレビ佐世保」にて  
ノルディック・ウォーク紹介映像放送



2020.1

佐世保市健康長寿延伸推進協議会の  
「健康経営支援メニュー」へ体験会の案内を掲載



### 2020年度 活動予定

- ◎「市民の体験会」、「認知症予防トレーナー研修」  
を実施予定
- ★市民の体験会 3回  
(2020年 5月23日・9月12日・11月21日)
- ★認知症予防トレーナー研修 2回  
(2020年 7月4日・2021年 3月13日)
- ◎指導者養成講座は今年度より秋に開催

**ノルディック・ウォーク体験会** 目標および開催場所は  
要約に詳しく載っています。 **ポール貸出有!**

運動教室 所要時間 60~120分 参加費(保険料込) お1人様 ¥200

ノルディックウォークは、両手にポールを持って、地面を突きながら歩くスポーツです。通常のウォー  
キングより運動効率が高く、ポールで支えるので足腰にやさしい、ポールの正しい歩き方から始め  
る体験会を随時開催しています。お気軽にご参加ください。 長崎県ノルディック・ウォーク連盟  
佐世保支部事務局-総局 ☎ 0958-84-3300

お問い合わせ 長崎県ノルディック・ウォーク連盟  
佐世保支部事務局-総局 ☎ 0958-84-3300