

**紅葉の金太郎の里、天狗伝説の森、花咲く里山・満開のざる菊を  
ノルディックウォーキング+温泉三昧**

**～ノルディックウォーキング協会理事  
協会公認マスタートレーナー伊藤義昭さんと歩く～**

東京から50分、金太郎の里、南足柄の、豊かな自然の中で  
天狗伝説の森・花咲く里山(満開のざる菊)をゆったりと散策  
当日はノルディックウォーキング協会理事の伊藤義昭さんがやさしく指導しま  
カラダに無理なくしかも効果的なノルディックウォーキングをお楽しみください  
新鮮な空気を入れた後は、カラダにやさしい温泉でリフレッシュ  
豊かな自然の恵みを満喫してみませんか



開催日時 11月19日(土) 午前9時半集合  
10:00～13:00ノルディックウォーキング  
13:00～昼食、温泉

集合場所 [足柄森林公園 丸太の森](#)  
足柄森林公園 丸太の森 管理事務所

[〒250-0121 南足柄市広町1544](tel:0250-0121) TEL 0465-74-4510 FAX 0465-74-4503 E-mail:maruta@k-mask.jp

参加料 ￥5500円(消費税込) (コースガイド、温泉入湯料、昼食代込)

申込方法 電話申し込み 0465-73-8662 NPO法人野外体験学習研究所  
ノルディックウォーキング 申込係

WEB申込

募集人数 20名

**申 込**



持ち物 ドリンク、タオル、着替え、雨具、運動性の高いウエア・シューズ  
※ ノルディックウォーキング専用ポールは当日レンタルします

主催 NPO法人 野外体験学習研究所

コース コースは初級・中級コースの2コースです  
日本ノルディックウォーキング協会理事 伊藤義昭氏の指導

初級コース 丸太の森～花咲く里山～仁王門～てんぐのこみち～おんりーゆー、約4kmコース

中級コース 丸太の森～てんぐのこみち～大雄山最乗寺～奥の院～おんりーゆー、約8kmコース

～ノルディックウォーキングコース～



～オフリラクゼーション～



自然の恵みあれこれ・・・

※ノルディックウォーキング・・・ノルディックウォーキングはフィンランドを中心に、欧州から広まってきたウォーキングエクササイズです。

- ①上半身も使って歩くので、全身のおよそ90%の筋肉を動かす全身運動となる
- ②ポールのグリップ部分を握ったり、力を緩めたりすることがポンピング運動につながり、肩などの筋肉を動かし、血行促進に役立つ
- ③通常のウォーキングと比べて運動効果が30～40%高まるとされている
- ④ポールを使うことで、膝や腰への負担が軽減される
- ⑤短時間の運動でも効果的 など

※『美肌の湯 あしがらの温泉 おんりーゆー』  
38℃のアルカリ硫黄泉で ゆっくり と温泉を楽しんでください

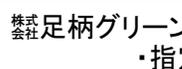
※地元野菜を中心に、どこか懐かしい家庭料理のビュッフェタイプレストランで食事を楽しんでいただきます



NPO法人日本ノルディック  
ウォーキング協会 理事  
公認マスタートレーナー

**HOW TO  
ノルディックウォーキング**

LINK NPO法人野外体験学習研究所   
美肌の湯 あしがらの温泉   
おんりーゆー:   
足柄森林公園 丸太の森: 

髭足柄グリーンサービス:   
指定管理事業部:   
野外教育事業部: 

[ホームページトップへ](#)