

こんにちは、日進市の皆様！

今号も地域のスポーツ情報をお届けします。気になるイベントや役立つ情報をぜひチェックしてください。

ノルディックウォーク！～歩くだけじゃもったいない

ウォーキングは健康にいいとよく言われますが「ノルディックウォーク」はその一歩先に行く運動です。2本のポールを使って全身をバランスよく使うウォーキングスタイルです。普通のウォーキングに比べて、

①全身の90%の筋肉を使い、消費カロリーがアップ！

(カロリー消費はウォーキングの約1.3～1.5倍)

②姿勢改善！肩こり防止にも効果あり！

前かがみではなくなり、自然と背筋を伸ばして大きな歩幅で歩くことができます。

③上半身の筋力アップにも効果あり！

ポールを使って歩くことで、足腰への負担を減らしながらも上半身も同時に鍛えることができ効率的。

年齢や体力に関係なく、ポールさえあれば誰でも気軽に始められるノルディックウォーキング♪特に中高年の方には、転倒予防や姿勢改善におすすめ。この秋、ノルディックウォークを始めて、健康的な毎日と一緒に楽しみましょう！



オススメの場所



日進市スポーツ推進委員でもあり、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でもある川北登志雄です！

お勧めのウォーキング場所は、天白川沿い、日進総合運動公園、五色園。その他日進市HPなどでヘルピーウォーキング8コースが紹介されています。また、車で移動すれば東山1万歩コースや、瀬戸の海上の森などで森林浴も一緒に楽しめます。

耳より情報！

市民の方、3～5名集まれば、インストラクターが出張し、歩き方などを無料でガイドします！

(2025年12月末まで)

日にちや時間の調整が必要になりますが、ご希望の方は日進市学び支援課までご連絡ください♪

学び支援課 0561-73-4158

イベント情報！ オトナ向け体験会のご案内♪

オトナ向けピックルボール&コーンホール体験会を開催♪

2025年11月27日 (木)

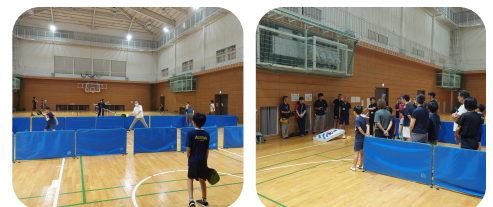
19:00～20:45 ♪ 上納池体育館にて

- ・対象：中学生以上（未経験・初心者優先）
- ・事前申込制（20名ほど）
- ・参加費無料
- ・持ち物（室内シューズ・飲み物）

申込みは
こちらから↓



前回の体験会報告♪



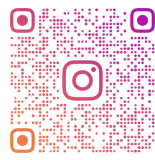
2025年8月28日（木）ピックルボール&コーンホール親子体験会を開催、約20人の方が参加されました。初心者向けの練習もたくさん折り込み、1時間半でとても上達していました！

当日は、CCNetさんと広報にっしんが取材に来ました♪



Instagramにて日進市スポーツ推進委員の活動報告やスポーツ体験イベントなどの発信を行っています。みなさんフォローよろしくお願いします。

日進市HPにて、日進市スポーツ推進委員の詳細や過去のスポーツ推進委員だよりも確認できます♪



@NISSHIN_SP2023