2025ウォーキングデー 年間スケジュール

ふふふ ~ 健康は自分の脚で GET ~ 歩歩歩



第2水曜日 ノルディックウォーキング

全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。 体力づくり、スタミナアップ、減量などにとても効果的です。

時 間 … 午前 9時 集合 場所 … B&G海洋センター

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9日	14日	11日	9日		10日	8日	12日	10日	14日		11日

ノルディックウォーキングは、ポールを使用する為、*兩天中止*とさせて頂きます。

第3水曜日 健康ウォーキング+プラス

ウォーキングは脂肪燃焼効果が高いため、継続すると肥満の解消につながります。 四季折々を身体で感じていただきく色々なコースを設定してみました。



時

間 … 午前 9時 集合 場所・・・ 各駐車場 (毎回違いますので、ご注意下さい)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日		18日	16日		17日		19日	17日	21日	18日	18日
BG		鵜川原 コミセン	竹永 コミセン		県民の森		菰野富士 駐車場	県民の森	町民 センター	朝上 コミセン	北勢公園
きらら湖		鵜川原 神社	願行寺 五百羅漢		ウォーキング コース		菰野富士	ウォーキング コース	見性寺	多比鹿 神社	公園

健康ウォーキングプラス+は、<u>雨天時は、小雨決行で</u>、**現地判断**とさせて頂きます。悪天候は、中止とします。

第4水曜日 ポールウオーキング

ポールウォーキングは、運動の習慣のない人や、足腰に不安がある人でも、手軽に取り組めます。 体に余計な負担をかけない。関節をより柔軟にする運動も簡単にできます。

時 間 … 午前 9時 集合 場所 … B&G海洋センター

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
23日	28日	25日			24日	22日	26日		28日	25日	25日

ポールウォーキングは、ポールを使用する為、兩天中止とさせて頂きます。