

小平ノルディック ウォークフェスタ

簡単！楽しい！
効果的なエクササイズ♪



参加
無料

平成29年

9月16日(土)

小平中央公園

10:30~12:30



特別講師 芝田竜文氏
HEALTH CONSULTING INC代表取締役

芝田講師による講話「ノルディック・ウォークの魅力」と実技指導、外に出てウォーキング体験を行います。



ゲスト
アスリート 一戸剛氏

トリノオリンピック、ラージヒル代表選手。実演&トークショー「オリンピックへの想い」をお話いただきます。

お楽しみ企画盛りだくさん

ノルディック・ウォーク 事前申し込み制
NW体験教室 (小平市民総合体育館)

9:30~11:30 受付開始:9:15 定員:40名

イベント広場 (屋外噴水前)

★歩き方フアンポイントレッスン ★靴・ボールの選び方

★子供の靴の選び方 ★足指力測定コーナー など

小平市公式キャラクター
ぶるべー

同時開催

コダレンジャーショー
握手会&写真撮影会もあるよ!

公認プログラム
スポーツ・健康



イベントに関する
お問合せ・お申し込み

小平市文化スポーツ課 TEL:042-346-9612 (平日8:30~17:00)

参加
無料

小平ノルディック ウォークフェスタ

平成29年

9月16日(土)

小平中央公園

10:30~12:30

体育館/野外

ノルディック・ウォーク体験教室

事前申し込み制 お申込期間：8/20~9/8

9:30~11:30

会場：小平市民総合体育館 第3体育室

定員：40名 ※定員に達し次第締め切らせていただきます。

お申込み先：小平市文化スポーツ課

住所：小平市小川町2-1333 市役所1階

連絡先：042-346-9612 (平日8:30~17:00)

お申し込み際、[お名前],[性別],[年齢],[住所],[連絡先]
[ポールレンタルの要/不要]をお伝えください。

参加者持ち物：上履き・タオル・水分補給の飲み物

当日の流れ

9:15~

受付開始 (小平市民総合体育館)

9:30~10:00

トップアスリートにお話を聞こう！



2006年トリノオリンピック
ラージヒル団体・個人代表選手
一戸剛氏によるトークショー&
実演。

10:00~11:30

芝田講師による講話
「ノルディック・ウォーク」
と実技、野外ウォーク体験！

準備万端でいざ、ノルディック
ウォーキングスタート！



野外

オープン参加イベント

※雨天の場合、内容を一部変更し市民総合体育館で開催

幼児~小学生親子対象

舞台イベント

(噴水前広場)

10:30~10:40



こだ健体操

10:40~10:50

コダレンジャーショー

10:50~11:10



みんなのノルディック体操

ポールを使った楽しい体操♪
子供用ポール貸し出しあり！

11:10~11:20

ブルベーと遊ぼう！



小平市民キャラクター
ぶるべー

11:20~11:30

コダレンジャー
握手会&写真撮影会



イベント広場

10:00~12:30

各ブースの体験コーナーを楽しもう！

- ★プチノルディック・ウォーキング体験
- ★歩き方ワンポイントレッスン
- ★靴・ポールの選び方
- ★子供の歩育・靴の選び方
- ★足指力測定コーナー