

しあわせの村

# ノルディックウォーキング大会

## ～JNFA 公認コース オープニング記念～



広大な敷地と起伏に富んだ地形を活かし、花と緑あふれるしあわせの村の魅力がいっぱいに詰まったノルディックウォーキングコースを整備しました。初心者から上級者まで、幅広く楽しむことができる3つのコース（3km・5km・8km）を設定しております。

このノルディックウォーキングコースは、特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会による認定を受ける全国で6か所、関西で1か所（万博公園ノルディックウォーキングコース）に次ぐ全国で7か所目、関西で2か所目の公認コースとなります。この公認コース認定を記念するオープニングイベントを開催し、初心者の方にはノルディックウォーキングを通したしあわせの村の新たな楽しみ方を体験していただき、経験者の方にはしあわせの村の魅力を知り参加者同士の交流を深めていただきたく思っております。



### ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。ポールを使用する事で、全身運動となり、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%アップします。また、継続して行う事で、健康増進や体力づくりはもちろん、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防などにも効果があります。

平成29年3月20日（月・祝）開催 雨天決行

- ◆時間 9：30～12：00（受付：8：30～9：15）
- ◆場所 当日の受付 ⇒しあわせの村 屋外運動広場内特設テント  
 オープニングセレモニー ⇒しあわせの村 屋外運動広場  
 ウォーキング ⇒しあわせの村 ノルディックウォーキングコース
- ◆募集内容 ～インストラクターの指導を受けながら各コースを完歩します～  
 初心者…講習と3kmウォーキング（定員50名）  
 経験者…5kmと8kmに分かれてウォーキング（定員150名）  
 ※参加条件 ひとりでコースを完歩できる
- ◆参加料金 無料（レンタルポールは別途500円（税込）必要）  
 ※申込方法等詳細は裏面をご参照ください

当日ポール販売有



## お申込みについて（先着順）

### ◆申込期間

平成29年2月8日（水）～3月15日（水）まで

※定員になり次第締め切ります

### ◆申込方法

①お電話でのお申込み（078-743-8040）

②しあわせの村温泉健康センターフロント

どちらかお選びいただき、氏名・年齢・希望コース（3km・5km・8km）

レンタルポールご希望の有無をお伝えの上、お申込みください。

※レンタルポールご希望の方は身長もお伝えください

## タイムスケジュール

8:30 受付（9:15まで）

9:30 オープニングセレモニー

主催者あいさつ・JNF A会長あいさつ

9:45 ワンポイントレッスン

JNF A会長 竹田 正樹 氏

10:00 コース別ウォーキング

初心者…講習+3kmウォーキング

経験者…5kmと8kmに分かれてウォーキング

12:00 終了（クールダウン後解散）



## 参加特典

◆オープニング記念缶バッジ

◆完歩証

◆温泉入浴割引券

◆レストラン割引券（指定のレストランに限ります。）



<http://www.shiawasenomura.org/>

### 会場アクセス



#### バスを利用する場合

JR神戸駅 阪急バス150系統 約35分

市営地下鉄多摩駅 市バス120系統 約30分

各線三宮駅

市バス66系統 約30分

しあわせの村「中央」or「テニスコート前」バス停下車

#### 車を利用する場合

【各線三宮駅】より約25分。山麓バイパスを利用、市道夢野白川線（旧：西神戸有料道路）を經由して、ひよどりインター（旧：ひよどり料金所）を下車、長田箕谷線を鈴蘭台方面へ

【明石・姫路方面より】第2神明道路伊川谷ジャンクションから阪神高速北神戸線へ、しあわせの村ランプ下車

【住所】神戸市北区山田町下谷上字中一里山14-1 ※詳しくはホームページをご覧ください

※お車で越越しの方はP6駐車場をご利用ください

主催：公益財団法人こうべ市民福祉振興協会 株式会社ウエルネスサプライ

協力：一般社団法人関西ノルディックウォーキング協会（KNWA）

スポーツショップ 株式会社クロス

後援：特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）