

2024

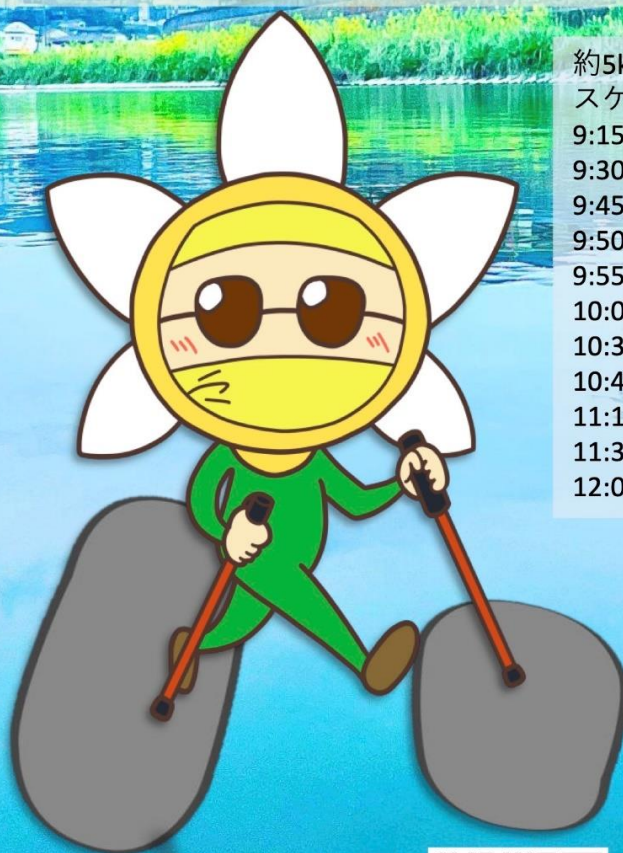
3月 SAT

2日

いさぶら ルンルン教室

ノルディックウォーキング教室&モルック体験 参加費 無料
ノルディックウォーキングポールレンタル・保険無料

「ながぶらディックウォーク」とは？
長崎県「スポーツ関連施策のアイデアコンテスト」最優秀賞受賞！
長崎県下21市町をノルディックウォーキングで巡るスポーツイヴェントです。
「世界で最もヘルシーなスポーツ」と評されるノルディックウォーキングをお楽しみください。



約5km 中央ふれあい広場～眼鏡橋公園
スケジュール
9:15 スタッフ集合
9:30 参加者集合
9:45 コース説明&ノルディック説明
9:50 準備運動会
9:55 陽水深堀頑張るぞー！おー！
10:00 出発
10:30 眼鏡橋公園（トイレ休憩）
10:45 復路出発
11:15 ゴール整理運動
11:30 モルック
12:00 終了

参加申し込みはこちら



主催・お問合せ

主催・一般社団法人 健康長寿日本一ながさき研究所（ながさき健長）

共催・ルノン株式会社

いさぶら実行委員長：神戸操

