

# ノルディックウォーキング教室 を開催しました！

組合員と家族の方を対象としたノルディックウォーキング教室を9月30日(土)に美しの森、10月14日(土)に富士パインズパークで開催しました！  
紅葉の始まった山や森の中を歩きノルディックウォーキングを楽しく体験しました。

## 9月30日(土) 美しの森

### ● 講習

始めに、富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの長さの調整や持ち方など基本的な使い方を教わり、ポールを使って歩く練習をしました。



### ● 体験

講習の後、美しの森をノルディックウォーキング体験しました。



10月14日(土) 開催のノルディックウォーキング教室は [次ページ](#)

# 10月14日（土）富士パインズパーク

## ● 講習

始めに、富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの長さの調整や持ち方など基本的な使い方を教わり、ポールを使って歩く練習をしました。



## ● 体験

講習の後、富士パインズパーク内を紅葉を楽しみながらノルディックウォーキング体験をしました。



## ● 参加者の方の感想・ご意見

- ・時間がとても短く感じました。楽しかったです。
- ・ありがたいイベントでした。日頃のウォーキングの参考になりました。
- ・楽しくお話していただきながら教えてくださいありがとうございました。
- ・ストレス発散になった。
- ・近くにノルディックウォーキングをやっているグループがあったら入りたいくらい、今回体験できて良かった。
- ・とても楽しく参加できました。ありがとうございました。
- ・アドバイスがわかりやすく、やさしい言い回しでとてもありがたかったです。

次年度においても開催する予定であります。

ご家族や職場のお仲間をお誘いの上是非ご参加ください！