

74 歳以下

市民対象

参加費無料

ノルディックウォーキング教室

何か運動を始めたいと思っている方、必見！

下半身のトレーニングに、心のリフレッシュに、ウォーキングを始めませんか。

季節ごと会場を変え開催します。

ポールのない方は、500 円で貸出します。

＊ポールをつかう『ノルディックウォーキング』の特徴＊

筋トレ効果 効率の良い有酸素運動で、リフレッシュ効果 ひざや腰に優しい



日にち	地区	集合場所／時間	コース	距離
5月14日	中伊豆	中伊豆グリーンクラブ (伊豆市冷川 1521-108) 15時～17時(受付14時45分)	第1弾！中伊豆グリーンクラブゴルフ場 コース ～新緑のゴルフ場を気持ちよく歩く～	約 4km
6月18日	土肥	土肥支所駐車場 10時～12時(受付9時45分)	海岸～旅人岬方面 ～旅人岬を目指し海沿いを歩く～	約 3.4 km
7月9日	修善寺	修善寺総合会館駐車場 10時～12時(受付9時45分)	修善寺温泉周辺 ～レトロな街並み、竹林の小道を散策～	約 2.4 km
10月1日	天城	フジ天城ゴルフ倶楽部 14時～16時(受付13時45分)	第2弾！フジ天城ゴルフ場コース ～自然を楽しみながら歩く、新コース～	約 4km
11月5日	中伊豆	季多楽駐車場 10時～12時(受付9時45分)	大見川周辺 ～大見の郷季多楽から地元を散策～	約 4.2 km
12月3日	天城	天城湯ヶ島市民活動センター 10時～12時(受付9時45分)	湯ヶ島地区文学の郷めぐり ～川端康成、井上靖のゆかりの地散策～	約 3.0 km

＊ 全日程水曜開催

＊ 雨天時：6月18日は土肥社会体育館、それ以外は、中伊豆社会体育館で実施します。

体育館シューズをお持ちください。

【講師】水野かほる氏(健康運動指導士、日本ノルディックウォーキングイン-+ストラクター)

【持ち物】帽子、水分、ポール(ある方) ※ 荷物はリュックかウエストポーチに入れてきてください。

【参加費】無料 【ポール貸出代】1回500円 ※申込時にお知らせください。

【定員】先着30名 ※各回随時募集を受け付けます

【申込み】令和7年4月21日(月)～

【申込方法は、3パターン】※電話での受付はありません。

① 申込フォーム：<https://forms.gle/17vw6VaPJLSuNkRi6>

② FAX：中伊豆温水プールファクス番号 0558-79-3108

③ 窓口提出：中伊豆温水プールふれっぽ 窓口へ



申込フォーム

【問合せ】健康長寿課(健康医療スタッフ) ☎ 72-9861 / 【申込先】中伊豆温水プールふれっぽ



中伊豆温水プール
0558-79-3108

(送信票不要)

74 歳以下対象

伊豆市ノルディック ウォーキング参加申込書

ふりがな		男 ・ 女	生年月日 年 月 日
お名前			
住 所	伊豆市	年齢	歳
連絡先（日中連絡が取れる連絡先） ☎		ボールの貸し出し希望 あり ・ なし（ボール持参）	

[健康申告書] 緊急時対応の参考とさせていただきます。

①健康状態について異常 なし ・ ある（②へ）

②1 年以内にかかったことがある病気・けが、または
現在かかっている病気・けががありましたら、ご記入ください。

病名 [] 症状 [] 治療状況 []

③腰痛 なし ・ ある

④膝痛 なし ・ ある [右/左/両方]

【問合せ】 伊豆市健康長寿課（健康医療スタッフ） 小立野 38-2 ☎72-9861

【申込先】 中伊豆温水プールふれっぷ 伊豆市上白岩 847 Fax0558-79-3108