

ハルディック・ウォーキング

参加
無料

体験しませんか！



2026年

4月11日(土)・5月13日(水)・6月13日(土)

9時45分集合 10時スタート ~11時30分頃

平谷川緑地ウォーキングコース (約5Km) を
専用ポールを持って歩こう！

★各自の体力・体調に合わせて、歩く距離は調整できます。

4Km ・ 3Kmコース

ハルディック・ウォーキングとは？

専用のポールを使って歩く、フィンランド発祥の健康運動。
世界的に最も効率的な全身運動として認められており
総ての人々に有益な健康増進運動として注目されています。



ポールの使用 → 着床時の足への負担軽減
→ 転倒防止

有酸素運動 → 生活習慣病予防

参加費 無料
(ポールも無料で貸し出しします。)

持ち物 タオル・飲み物

動きやすい服装で参加ください。

★スポーツ推進委員が、ポールの使い方を指導します。

集合場所 : 駒ヶ谷野球場センター裏側付近

参加希望者は、集合場所に直接お越しください。

事前予約不要。当日受付。

受付を済まされた方のみ参加者として保険対象になります。

時間厳守。

※10時スタート後は、受付いたしません。

※小雨中止。



問い合わせ先 ☎559-5022 9:00~17:15(平日)
三田市スポーツ推進委員会 (文化スポーツ課内)