

ウォーキング体験

スポーツの秋！
運動を始めるきっかけに

古川沼では
たくさんのお水鳥がお出迎え

防潮堤の上を
風を感じながら歩こう！



2024
9/28 土曜日 ※小雨決行、荒天中止
10:00 ~ 12:00

ウォーキングよりも効果的な全身エクササイズとして知られる「ノルディックウォーキング」。インストラクターの指導により、ポールの使い方を学び、古川沼周辺及び防潮堤を歩きます。

場所 高田松原津波復興祈念公園 古川沼周辺、防潮堤

集合 公園管理事務所

対象 身長 150cm 以上（レンタルポールの適正身長）

受付 事前受付 先着 15 名

申込 お電話（TEL：0192-22-8560）にてお申し込みください。
※9/25（水）締切

参加費 100 円 ※ポールレンタル無料

協力 特定非営利活動法人 陸前高田市体育協会

服装、持ち物

- ・動きやすい服装とシューズ、飲み物、タオルなど。
- ・リュックやウエストポーチなど。（両手が空くように）

<案内図>



岩手県立高田松原津波復興祈念公園管理事務所

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字中宿 24-3 TEL：0192-22-8560 <https://iwate-fukkokinen-park.jp/>