

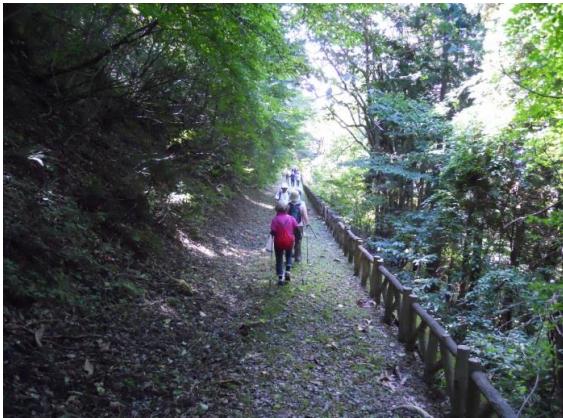
行事名称	西蔵王公園「ノルディックウォーキング」教室（秋）
主 催	やまがたスポーツパーク株式会社
場 所	西蔵王公園
日 時	平成25年9月27日（金）10:00～12:00
講 師	須藤 康太 日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）アドバンスインストラクター
参 加 費	300 円
行事日程	<p>9:30～10:00 受付</p> <p>10:00～10:10 開会行事（西蔵王公園 休憩施設）</p> <p>10:10～11:50 ノルディックウォーキングについての講義・実技</p> <p>11:50～12:00 閉会行事</p>
行事概況	<p>ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。</p> <p>専用のポールを使って、年齢・性別・身体能力にかかわらず、どなたでも無理なく始められ、自分のペースで楽しむことができます。</p> <p>秋の自然も楽しみます。</p>
 	
<p>ウォーミングアップ</p> <p>ウォーキングスタート</p>	
 	
<p>展望広場を目指し ウォーキング</p>	



展望広場で休憩



展望広場からの眺め



自然の中をウォーキング



栗なども収穫

教室お疲れ様でした。最高の天気に恵まれ、秋の自然を満喫するウォーキングになりました。
ノルディックウォーキングより、栗ひろいなどを頑張っていらっしゃったような気がしますが…。
このような楽しみ方もありですね。 展望広場では山形市街を一望。紅葉も始まりの様子です。
10月19日（土）には「ノルディックウォーキング」で秋を楽しもう！が開催されます。
たくさんのご参加お待ちしております。
ご参加いただいたみなさん。ありがとうございました。

記録：施設管理課 須藤 康太