

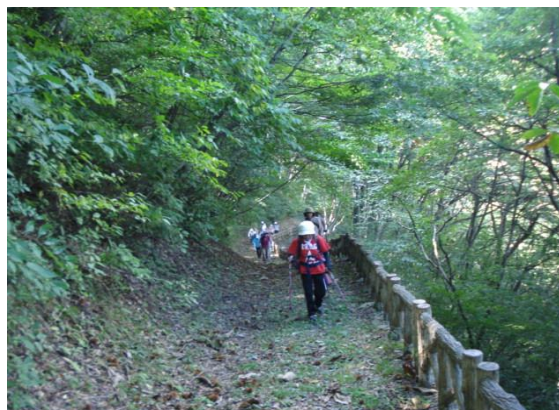
行事名称	西藏王公園「ノルディックウォーキング」教室（秋）
主 催	やまがたスポーツパーク株式会社
場 所	西藏王公園
日 時	平成25年9月27日（金）10:00～12:00
講 師	須藤 康太 日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）アドバンスインストラクター
参 加 費	300 円
行事日程	9:30～10:00 受 付 10:00～10:10 開会行事 （西藏王公園 休憩施設） 10:10～11:50 ノルディックウォーキングについての講義・実技 11:50～12:00 閉会行事
行事概況	ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのフィットネススポーツです。 専用のポールを使って、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。 秋の自然も楽しめます。



ウォーミングアップ



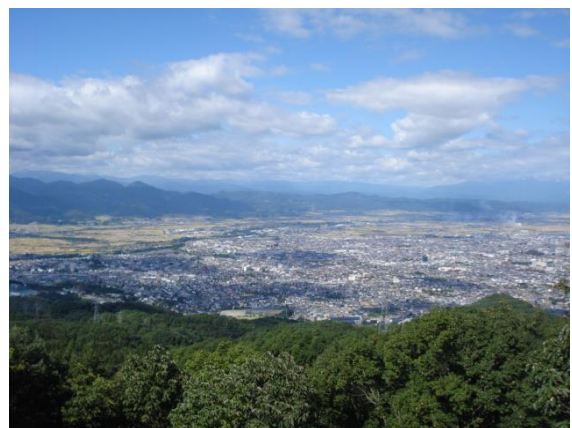
ウォーキングスタート



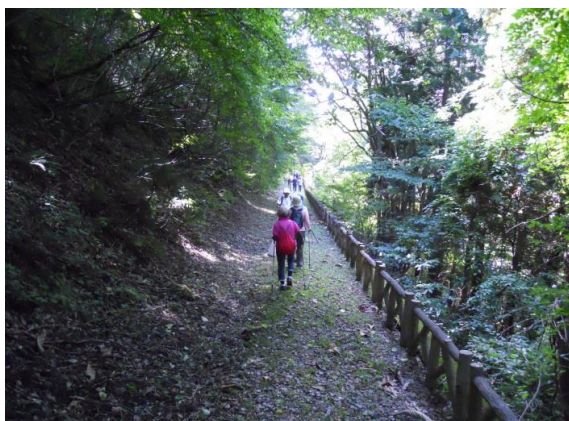
展望広場を目指し ウォーキング



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。最高の天気にも恵まれ、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た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ますね。 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