

第10回 北茨城市ノルディックウォーキング & ハイキング

NORDIC WALKING and HIKING

参加費 **無料** ※ノルディックコース参加者にはポールを貸し出します。
貸出し数には限りがあります。

募集人員 ノルディックコース【全長 7.4km】… 100名
ハイキングコース【全長 5.0km】… 100名

集合場所 北茨城市役所（受付 8:30 ~ 9:00）
北茨城市磯原町磯原1630

申込方法 申込フォームに必要事項を入力しお申し込みください

お申し込みフォームはこちら ▶



申込締切 2023年11月15日(水)

問合せ先 北茨城市観光協会 TEL. 0293-43-1111

終了後、北茨城市役所にて俳句会を実施します。ぜひご参加ください!

PRESENT

ノルディックウォーキング参加者に、ノベルティグッズをプレゼント!

ノベルティグッズを提示した方は、野口雨情関連施設（野口雨情生家 & 歴史民俗資料館）の観覧が無料となります。

俳句会参加の方に、

中郷温泉「通りやんせ」のチケットをプレゼント!
俳句会の上位入賞者には、豪華プレゼントも!

2023

11.18 SAT 8:30-12:30



北茨城市観光ナビゲーター
「あんちゃん」



北茨城市イメージキャラクター
「こうちゃん」

第10回 北茨城市

市役所到着後、俳句会開催!

ノルディックウォーキング&ハイキングのご案内

ノルディックコース【全長7.4km(2時間30分)】

- 8:30 - 9:00 ● 受付…北茨城市役所
- 9:00 ● 式典
- 9:30 ● レクチャーと準備運動
- バス移動
- 9:50 ● スタート…磯原中央公園 (1.1km)
- 10:15 ● 図書館 - 第1給水ポイント (1.3km)
- 10:45 ● としまや月浜の湯前 - 第2給水ポイント (1.0km)
- 11:10 ● 旧水管橋 - 第3給水ポイント (2.0km)
※旧バチンコTAIHO向かい
- 11:45 ● ニツ島高台公園 - 第4給水ポイント (2.0km)
- 12:20 ● ゴール…北茨城市役所



ハイキングコース【全長5.0km(1時間35分)】

- 8:30 - 9:00 ● 受付…北茨城市役所
- 9:00 ● 式典
- 9:30 ● レクチャーと準備運動
- 9:50 ● スタート (2.0km)
- 10:25 ● ニツ島高台公園 - 第1給水ポイント (2.0km)
- 11:00 ● 旧水管橋 - 第2給水ポイント (1.0km)
※旧バチンコTAIHO向かい
- 11:25 ● ゴール…としまや月浜の湯前
- バス移動
- 12:20 ● 北茨城市役所



ノルディックウォーキングとは?

2本の専用ポールを使って歩くことにより、身体のおよそ90%の筋肉を使用することができ、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%も上昇します。ポールを持つことにより膝への負担が軽くなるため、リハビリや介護予防、生活習慣病予防対策として年齢・性別・身体能力に関係なく幅広い方々に楽しんでいただくことができます。



北茨城市観光ナビゲーター
「あんちゃん」



北茨城市イメージキャラクター
「こうちゃん」

NORDIC WALKING and HIKING

PRESENT

2023

11.18 SAT 8:30・12:30

- 参加費 **無料** ※ノルディックコース参加者にはポールを貸し出します。貸出し数には限りがあります。
- 募集人員 ノルディックコース【全長 7.4km】… 100名
ハイキングコース【全長 5.0km】… 100名
- 集合場所 北茨城市役所 (受付 8:30 ~ 9:00)
茨城県北茨城市磯原町磯原 1630
- 申込方法 申込フォームに必要事項を入力しお申し込みください
- 申込締切 2023年11月15日(水)

終了後、北茨城市役所にて俳句会を実施します。
ぜひご参加ください。



お申し込みフォームはこちら ▶



ノルディックウォーキング参加者に、ノベルティグッズをプレゼント!
ノベルティグッズを提示した方は、野口雨情関連施設(野口雨情生家&歴史民俗資料館)の観覧が無料となります。

俳句会参加の方に、

中郷温泉「通りゃんせ」のチケットをプレゼント!
俳句会の上位入賞者には、豪華プレゼントも!

お問い合わせ

北茨城市観光協会

TEL. 0293-43-1111 / FAX. 0293-43-3030