

ノルディックウォーキング

スキーのストックに似た2本の専用ポールを持って歩きます。ポールを持って歩くことで、普段のウォーキングが変わります。マーノの健康スタジオでも毎月2回講座を開催しています。

マーノの講座はこちら



オススメする4つのポイント

正しい姿勢を保てます

ポールを持つことで背すじが伸び、正しい歩行姿勢になります。

歩きをサポートします

ポールが体を支え転びにくく、バランスを維持しながら歩くことができます。

膝や腰の負担を軽減します

膝や腰の負担が軽減され、体に優しく歩けます。年配の人にもおすすめです。

運動効果をより高めます

腕を振り上半身も使った全身運動でエネルギー消費を高めることができます。肩こりの予防・改善にもつながります。

熱中症対策を忘れずに行いましょう

- のどが渇かなくてもこまめに水分を取る
- 暑いときには無理をしないで、早めに休憩を取る など

一緒に歩こう！明智城跡を訪ねて～歩こう可児302ウォーキング大会～

明智光秀の居城があったとされる明智城跡までの約4kmを歩きます。緑が広がるきれいな景色を眺めながら歩きませんか。今回は市文化財課の学芸員による解説ガイド付きです。

日時 9月22日(土)
午前9時～11時 (雨天中止)

集合場所 ふれあいパーク・緑の丘
※ベビーカーでの参加不可。小学生以下は保護者同伴。
参加費 無料(申込不要)

明智光秀は2020年のNHK大河ドラマの主人公。



ウォーキング大会は今後も広報かに「定期的に行っています」でお知らせしていきます。

可児市健康づくり運動普及推進協議会 おすすめコース

健康ウォーキングマップ「可児ふるさと探訪」より

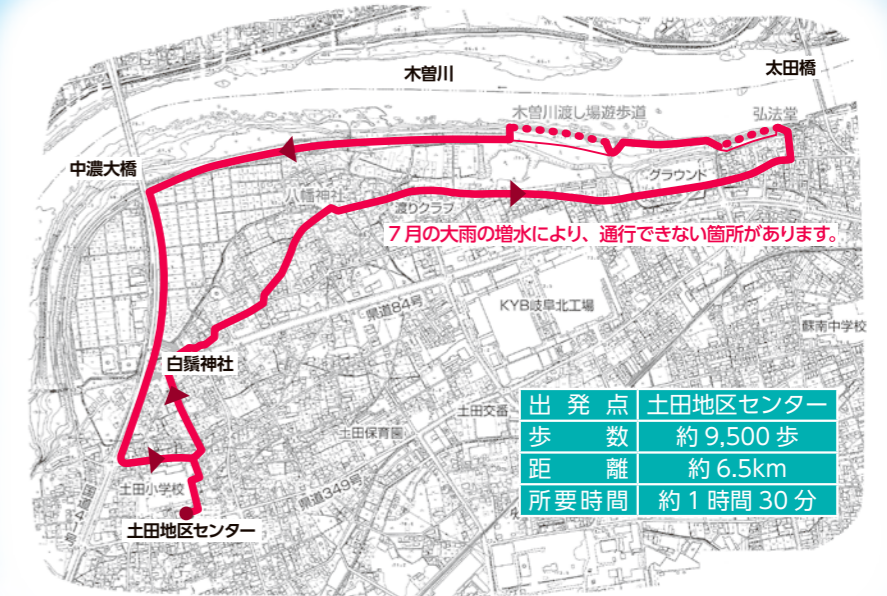


木曽川渡し場遊歩道

木曽川の雄大な景色を眺めながら、地元住民により整備された竹林の中や、木曽川沿いの遊歩道を散策することができます。



木曽川左岸遊歩道



ふるさと川公園と橋をめぐる

可児川の豊かな自然を楽しみながら歩くことができます。途中マーノに寄って、休憩するなど気軽に歩けるコースです。



可児川沿いのコース

健康ウォーキングマップ「3～4kmコース版」より

