

若葉きらめく陵南をみんなであらゆる季節で歩こう♪



第4回 さわやか



ノルディック・

ウォーク in 八王子

爽やかな初夏の風を感じて、新緑の公園や御陵ゆかりの地を楽しみながら健康作りをしませんか？有酸素運動であるノルディック・ウォークの魅力や効果的な取り組み方法もご紹介いたします♪初心者もお子さまも親子参加も大歓迎！

日時

2026年 5月10日(日)  雨天中止

10:00~13:00(受付開始は9:00)



場所

都立陵南公園 野球場

各種コース参加

2kmコース

5kmコース

参加申込みや問合せの詳細は裏面をご覧ください
その他にも会場の野球場内でどなたでも参加できる体験プログラムを展開！

※参加費は当日受付にてお支払いになります

■参加費：1,000円(税込)

■レンタルポール：500円(税込)

■申込期限：5月8日(金)まで

★お支払いは現金またはPayPay

★参加費・ポールレンタル費ともに中学生以下無料！

2kmコース・5kmコース

陵南公園をスタートして武蔵野陵とその周辺地域をぐるっと巡って公園に戻るコースです。

初夏の陵南をお楽しみください♪

無料 体験コース

手ぶらでOK! まずはお気軽にどうぞ

野球場内で体験ができます。
指導員が丁寧にお教えしますよ♪
お子さまも大歓迎！

持ち物

運動に適した服装、靴、マイナンバーカードまたは資格確認書、タオル、帽子、飲み物、リュックサックなど

【主催】多摩部の公園パートナーズ(都立陵南公園)

【共催】(一財)全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会

【後援】八王子市教育委員会、八王子市レクリエーション協会 ※公益財団法人スポーツ安全協会のスポーツ活動等普及奨励助成事業

©NPObirth

【TEL】 050-3085-7666 【FAX】 042-673-3940

【Mail】 info@hachiojikenko.net

 **参加者にはてくポポイント付与!**



◀QRコードからの
イベント申込みは
こちらから
(5月8日まで)

※QRコードによるお申込みがご利用いただけない方はこちらをご記入ください

①	氏名と年齢	フリガナ	
			(年齢 歳)
②	郵便番号/住所	〒	
③	電話番号		
④	メールアドレス		
⑤	参加コース (□に✓で選択してください)	<input type="checkbox"/> 無料体験コース (初心者におすすめ!) <input type="checkbox"/> 2kmコース <input type="checkbox"/> 5kmコース	
⑥	レンタルボールの貸出し (□に✓を付けてください)	<input type="checkbox"/> 要 (小中学生以外は別途500円が必要です) <input type="checkbox"/> 不要 (ボール持参)	
⑦	今後のノルディックウォークイベント開催情報の連絡	<input type="checkbox"/> 案内可 (メールやチラシ案内等) <input type="checkbox"/> 不可	

★個人情報保護の取り扱い

お申込みで頂く個人情報は、本イベントの開催目的と会情報配信を希望された方への情報提供のみに使用し、第三者への漏洩を防止することを確実にします (但し、法令の要求に従う場合は除きます)

★その他会場内プログラム★ (どなたでも参加可)



ニュースポーツ体験

@八王子市レクリエーション協会

年齢・体力・技術に関係なく「いつでも、どこでも、誰でも」安全に楽しめるスポーツであるニュースポーツゲームを野球場内で展開!



健康測定など

@明治安田

骨密度や血管年齢の測定等を行うことができます
この機会に自身の健康状態を測定してみましよう

パークマルシェ

地元のキッチンカーや、公園の近隣店舗さんが
出店予定!是非、立ち寄ってみてください♪

※その他プログラムが増える可能性があります



初夏のさわやかな緑の下でノルディックウォークを楽しんだり、会場内のプログラムに参加して健康づくりをしてみませんか♪
お気軽に野球場内には是非立ち寄ってみて下さい!

雨天中止の連絡

一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
多摩地区連絡協議会ブログにて中止連絡を致します



◀ブログの
QRコードは
こちらから

一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会開催の事業活動

プロモーション・イベント

ノルディック・ウォークの魅力と楽しさを実感してもらい、
健康づくりと仲間づくりの普及



ユニバーサル体験会・医療リハビリプログラム

障がい者向けの多様な共生社会づくり活動、
医療治療中の方のリハビリ支援



下半身の負担を
軽減し、体全体
への運動効果が
20~30%増!

高齢者の健康づくり

生活習慣病の改善・予防、フレイル予防、認知症
予防、ロコモティブシンドローム予防など



キッズプログラム、

運動能力の低下傾向の子供達に取り組み、
歩育(歩くことで心と体を育む)の実施



令和7年度一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会開催のイベント集合写真



片倉城跡・つどいの森イベント



ユニバーサル体験会



昭和記念公園交流会イベント



井の頭公園イベント



相原中央公園イベント



キッズプログラム