

ノルディック ウォーキング in 笹ヶ峰高原



2025年10月18日(土) 9時~11時

雨天決行

※荒天の場合は中止

初心者安心

ガイドインストラクター
が同行します！

バス送迎

※原則バス移動です

ノルディックウォーキングは、誰でも気軽に始められるフィットネスウォーキングです。
ポールを使うことで、効率よく全身を動かす有酸素運動になります。
使い方によっては、リハビリや歩行のサポート、さらには運動トレーニングにも活用できます。

- 参加費 500円(税込) ※参加費・レンタル代は、当日バス乗車時にお支払いいただきます
- ポールレンタル代 500円(税込) ※自然満喫コースは、ノルディックポールの使用はありません
- 対象者 小学生~ ※小学生は保護者の同伴が必要です
- コース一覧 (定員：20名/コース) ※お申し込みの際、コースを選択してください

① 初心者コース 約3km



② 経験者コース 約5km



③ 自然満喫コース



- お申込み 10月10日(金) 申込期限 ※定員になり次第締切となります
【電話申込】 裏面の連絡先からお申し込みください
【ネット申込】 右のQRコードを読み込みお申し込みください



【主催】 妙高市 総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会

標高1,300mに広がる笹ヶ峰高原は、爽やかな空気と色づく自然が魅力の高原。「宇棚の清水」や「清水ヶ池」、「広大な牧場」など、美しいスポットが点在し、歩くだけで季節の移ろいを全身で感じられます。ゆるやかな道も多く、初めての方でも気軽に楽しめるコースです。

清水ヶ池



■ 運行スケジュール

※コースによって歩く場所が違います
※当日、現地の状況により内容を変更する場合がございます

7:30	妙高市役所 発
7:50	妙高支所 発
8:05	妙高高原支所(メッセ) 発
8:45	笹ヶ峰高原 着
9:00	開講式
9:05	各コースに分かれ、準備運動 ストレッチ、ウォーキング開始
10:45	ウォーキング終了
11:00	笹ヶ峰高原 発
11:30	妙高高原支所(メッセ) 着
11:45	妙高支所 着
12:00	妙高市役所 着

宇棚の清水



笹ヶ峰牧場



■ 申込連絡先

①氏名 ②年齢 ③住所 ④連絡先 ⑤ご希望コース ⑥レンタル希望
⑦バス乗車場所【妙高市役所、妙高支所、妙高高原支所(メッセ)】をお伝えください

【新井地域の方】	NPO法人スポーツクラブあらい	(0255)72-3665
【妙高地区の方】	NPO法人ふるさとづくり妙高	(0255)82-4400
【妙高高原地区の方】	一般社団法人 妙高高原さわやか協議会	(0255)86-5500
	ほっとアリーナ妙高高原 妙高高原体育館	(0255)86-4466
【市外・県外の方】	妙高市役所 生涯学習課 ※平日8:30~17:15	(0255)74-0036