

初心者  
大歓迎

姿勢も、気分も、軽やかに。“歩く”が特別になる体験を！

# ノルディックウォーキング

## 無料体験教室

手ぶらで安心  
レンタルポール  
有ります



開催時間

午前9時30分～午前11時30分  
当日現地の受付開始は9時15分から

定員

25人（事前申込先着順）

申込方法

各回掲載たま広報をご覧ください

ノルディックウォーキングとは？

フィンランド発祥の専用のポールを使った全身運動です。通常のウォーキングより上半身も使うので、体力維持や健康増進、ダイエットに効果的です。季節を問わず、誰でも気軽に始められます。

日程	集合⇒解散	ウォーキングコース	掲載たま広報
<b>2026年</b> （令和8年）			
4/25（土）	多摩中央公園付近（解散も同じ）	宝野・奈良原・鶴牧東・西公園周回コース	4/1号
5/20（水）	多摩中央公園付近（解散も同じ）	恐竜橋・一本杉・落合南公園周回コース	5/5号
6/28（日）	せいせき公園⇒京王線高幡不動駅	ゴール後に“あじさい”観賞コース	6/5号
9/26（土）	せいせき公園⇒九頭龍公園	多摩川・大栗川の水辺を楽しむコース	9/5号
10/25（日）	多摩中央公園付近（解散も同じ）	Y字橋・鶴乃橋・風の橋多摩市橋巡りコース	10/5号
11/3（火・祝）	永山北公園⇒九頭龍公園	多摩東・桜ヶ丘・大谷戸公園紅葉観賞コース	10/20号
12/20（日）	多摩中央公園付近⇒永山北公園	豊ヶ丘南・永山南公園市内横断コース	12/5号
<b>2027年</b> （令和9年）			
2/23（火・祝）	多摩中央公園付近（解散も同じ）	スダジイ（一本杉・平久保公園）+観梅スポット周回コース	2/5号
3/27（土）	多摩中央公園付近⇒エコにこセンター	宝野公園・鶴牧東・西・マロニエ公園・Y字橋お花見巡回コース	3/5号

※集合・解散場所およびウォーキングコースは変更することがあります。

お申込み  
お問合せ

多摩市スポーツ振興課

受付時間:月曜～金曜日8時30分～17時

TEL.042-338-6954

主催：多摩市スポーツ推進委員協議会