

# ハッピーノルディック ウォーキング

## めざすゴール



健康維持を目的に、日常的なノルディックウォーキングの活動をしています。北欧発祥のノルディックウォーキングの体験会、全6回の講習会、週に5日のノルディックウォーキング会を開催しています。ノルディックウォーキングは上半身の筋肉も使って前進するため、通常の歩行よりも健康維持効果が大きくなり、歩行できる場所ならどこでもできる手軽さが受けています。



## SDGsの取り組み紹介

1. 健康とは何かを理解して頂く事が重要であり、その上でノルディックウォーキングを知って頂き周知されていくことで各務原市内の健康促進を進めてまいります。
2. 我々は心や体にお悩みを抱えている方でも平等に参加して頂ける体制を整え続ける事で、そのお悩みも解消緩和させるお手伝いをしていきます。
3. あらゆる年齢のすべての人たちの健康的な生活をノルディックウォーキングを通じて確保し、健康福祉を促進してまいります。

〒509-0131 各務原市つつじが丘6丁目118番地

代表 豊倉 完治

toyokura.kanji@gmail.com