

御杖村 ノルディック・ウォーク

自然を満喫しながら、100歳まで歩ける体力づくり



「歩くことは最高の健康法」

御杖村の美しい山々や清流を楽しみながら、仲間と一緒に歩く喜びを体験できます。初心者の方も安心して参加できるよう、インストラクターが丁寧にサポートします。あなたの一歩が、未来の元気につながります！ぜひご参加ください！

募集要項

開催日 令和8年3月22日（日）

場所 奈良県宇陀郡御杖村神末 6330 道の駅「伊勢本街道御杖」

時間 道の駅「伊勢本街道御杖」へ9時に集合・受付

内容

- ・インストラクターによるウォーキング指導
- ・ノルディック・ウォーク / 御杖村の自然散策
- ・丸山公園でみんなでピクニックランチ
- ・何が当たるかな？お楽しみ抽選会

募集対象

- ・健康づくりに関心のある方、田舎の自然を満喫したい方
- ・ノルディック・ウォーク初心者から経験者まで大歓迎
- ・年齢制限はありません（ただし小学生以下は保護者同伴）

参加費 2,000円（昼食代、保険料、資料代等含む）※当日現地払いとなります。
※ポールレンタル希望者は別途200円かかります。
※キャンセルは3月16日（月）まで。



申込みは裏面へ→

ノルディック・ウォークとは

順位やタイムを競わない新しい発想のスポーツです。

ノルディック・ウォークは、ポールという道具を使うことで身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動となるため、通常のウォーキングと比較すると運動効率を20%アップさせる事ができます。

また、全身運動によりバランス性が向上する、安全で効率の良い有酸素運動です。



コースはこちら (約9.7km、高低差89m)

道の駅「伊勢本街道 御杖」

スタート&ゴール

9:30 スタート
14:00 ゴール



姫石の湯

身体の芯から温まる泉質の天然温泉「姫石の湯」。御杖村の自然を満喫した後は、「姫石の湯」でゆったりお過ごしください。



丸山公園

樹齢100年を超える100本あまりの山桜が、小高い丘陵全体を艶やかな桜色に染め上げます。

丸山公園でみんな一緒にピクニックランチ!
13:00頃昼食予定



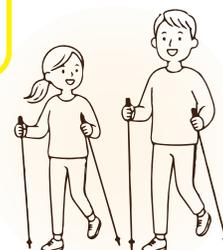
敷津の田園風景

敷津地域の田園を一望できます。田園から大洞山を望む光景は雄大で、四季折々の姿を見せます。



御杖神社

神末地域にある神社で、倭姫が、候補地のしるしとして杖(御杖)を残したという伝承の地です。



当日は、動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物、帽子、タオル、雨具などをお忘れなく!

注意事項

・雨天・荒天の場合は中止となります。中止の際は、前日中に各広報媒体にて告知します。・参加者は、安全な運営のため、主催者やインストラクターの指示に必ず従ってください。・参加に伴うケガ・事故については、主催者は応急処置及び加入保険の範囲内で保証する以外の責任を負いません。・本イベント内にて撮影した写真・動画等に関する、各媒体への掲載権と肖像権は主催者に属します。・個人情報の取り扱いでは、関連法令に従い管理し、本事業に関するこののみに使用します。

こちらのQRコードよりお申し込みください!



<https://forms.gle/1M3dnZPGBiCLAhb7>

定員 先着80名

キャンセルについて：令和8年3月16日(月)までにご連絡があった場合はキャンセル料なし。以降は全額請求いたします。

主催 株式会社みつえ・御杖村
協賛 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
後援 御杖村観光協会・歴史街道推進協議会

お問い合わせ
株式会社みつえ TEL:0745-95-2641
お問い合わせメールはこちら→
E-mail:shinodatei1657@gmail.com

