

お友達と一緒に

ノルディックウォーキングで健康づくりしてみませんか？



ポールを使って歩くメリット

- 1 通常のウォーキングより運動量アップ
- 2 膝や腰の負担を軽減
- 3 雪氷路面を歩く時の転倒防止



ノルディックウォーキングのやり方は教えてもらえないの？

➡ インストラクター（健康づくりサポーター）を派遣できます。

ポールを自分で買わないとできないの？

➡ ポールを貸し出しています。

インストラクター（健康づくりサポーター）の派遣について

札幌市では、ノルディックウォーキング、体操など健康づくりに関する助言・指導を行うことができる方を「健康づくりサポーター」として登録し、派遣する事業を行っています。

対象団体

- ・自主活動グループや町内会など地域組織等健康づくりに関心がある団体
- ・参加者がおおむね10人以上

派遣費用

無料

サポーター派遣費用は無料ですが、その他の費用（会場費、教材購入費、保険料など）は負担していただきます。

利用回数

1回/年

1団体につき、年度あたり1回です。

以下の団体は、派遣の対象となりません

1. 営利を目的とする団体
2. 政治活動や宗教活動を目的とする団体
3. サポーター派遣に関する同様の内容で市や所属企業・団体からその他の助成を受けている団体
4. その他、本事業の目的に合致しないと札幌市長が認める団体

札幌市 健康づくりサポーター

検索



ノルディックウォーキングポールの貸出について

豊平保健センターでは、健康づくりに取り組む区内の団体に無料でポールの貸出を行っています。

対象団体

- ・自主活動グループや町内会などの地域組織等、健康づくりに取り組んでいる区内の団体
- ・おおむね5名以上

貸出費用

無料

貸出期間

1回につき最大7日間

貸出数量

1回につき最大40組

以下は、貸出の対象となりません

1. 個人に貸出は行っておりません
2. 営利を目的としている団体、政治活動や宗教活動を目的としている団体は貸出の対象となりません



貸し出すポールは、身長により長さを調節できる伸縮性のポールです。

豊平区 ノルディックポール

検索



お申込み

まずは、以下のお問合せ先まで、お電話で空き状況等についてご相談ください。なお、状況によってはご希望に添えない場合があることを予めご了承ください。



お問合せ先



〒062-8612 札幌市豊平区平岸6条10丁目

豊平区健康・子ども課 健やか推進係（豊平保健センター）

電話 011-822-2472（平日 8時45分～17時15分）



さっぽろ市
02-Q03-20-1344
R2-2-927