

群馬ヤクルト販売(株)×(一社)沼田市観光協会×JR 東日本高崎支社

「ポールウォーキング体験会付！駅からハイキングイベント in 沼田」を開催します！

群馬ヤクルト販売(株)・(一社)沼田市観光協会・JR 東日本高崎支社は、「ポールウォーキング体験会付！駅からハイキングイベント in 沼田」を開催します。

ポールウォーキングとは、専用ポールを使用して歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げ質の良い歩き・バランスの良い歩きができる運動です。

当イベントでは、真田氏ゆかりの沼田公園や、大正ロマンの雰囲気が残るフオスポットなどを巡るハイキングコースの一部にて、(一社)日本ポールウォーキング協会のマスターコーチプロがポールの使い方などを詳しく説明しながら実際にポールウォーキングが体験できます。

体験会終了後は、引き続き駅からハイキングをお楽しみください。

1. イベント概要

【 日 程 】2025年5月22日(木)・29日(木)

2025年6月6日(金)・13日(金)

【 集 合 場 所 】テラス沼田

【 集 合 時 間 】各日程 11時～

【 参 加 方 法 】「駅からハイキングアプリ」からコースエントリー

【 参 加 上 限 】各日程先着 20名様まで

【 コー ス 名 】ポールウォーキング体験会付！真田氏ゆかりの地と大正ロマン
エリアを巡るコース

【 コー ス 内 容 】諸田商店→テラス沼田→沼田公園→テラス沼田→
沼田市歴史資料館→旧沼田貯蓄銀行→生方記念文庫→
旧土岐家住宅洋館→旧久米家住宅洋館→
旧日本基督教団沼田教会記念会堂→正覚寺→沼田駅
※ポールウォーキング体験会はテラス沼田から沼田公園を
往復する間のみ体験です。

※ポールウォーキング体験会終了後、ポールの使用はできません。

【 受 付 期 間 】4月28日(月)～各日程1週間前まで

【 参 加 費 】無料

【 主 催 】群馬ヤクルト販売(株)、(一社)沼田市観光協会
JR 東日本高崎支社 Ai プロジェクト



ポスター



アプリのダウンロードは
こちらの二次元コードから



ポール

2. ポールウォーキングとは

ポールウォーキングとは、専用ポールをご自身の身長に合う長さに調節し、両手で使用して歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げ質の良い歩き・バランスの良い歩きができる歩行メソッドです。ポールを使用することで運動効果もアップする為、運動不足の解消にも効果的です。

また、安定した歩行が出来る為、高齢者や体力に自信がない方でも安心して行えます。



ポールウォーキング

3. ポールウォーキング体験会講師紹介

全日程で、(一社)日本ポールウォーキング協会のマスターコーチプロとして活動している茂木りな講師がポールを使用することでのメリットや、基本の技術をわかりやすく、楽しくお伝えします。

この機会にポールウォーキングで、一緒に健康の保持増進をしませんか？



茂木りな講師

4. 参加されるお客さまへのお知らせ

- ・天候の影響により、内容が一部変更または中止となる場合があります。
- ・参加には「駅からハイキングアプリ」からの予約が必要です。
- ・「駅からハイキング」の詳しい情報や各コースの詳細については、「駅からハイキング」公式ホームページ(<https://jrekihai.com/web>)、もしくは「駅からハイキングアプリ」をご覧ください。
- ・参加者には、体験会終了後オリジナルノベルティをプレゼントします。

※画像はすべてイメージです。