

平成28年度 大人の体験活動 ノルディックで健康ウォーク～晩秋編～スナッフ集 (2016年11月6日)



種差海岸の景色を楽しみながら

“ノルディックウォーク”とは、
北欧うまれのニュースポーツ。
普通のウォーキングよりも運動
量が多く、なんと1時間で400kcal
も消費できるそうです。
種差海岸で心地よく
健康づくりしてみませんか？

