

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ト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
往復する間のみの体験です。

※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://www.jreast.co.jp/ekihai/index.aspx>)、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。