

'97

フィンランド  
発祥

20%

通常のウォーキングよりエネルギー消費UP



姿勢  
歩速  
歩幅  
向上

8kg/歩

一歩あたり  
膝関節・脊柱  
負担軽減

90%

九割の筋肉  
を使う全身  
運動



吉岐市介護予防教室事業  
たんがるデイックウォーキング倶楽部

'18

介護予防  
事業開始

74

歳平均

100

超  
会員数

1,000

超  
年間延参加数

95%

以上出席で  
皆勤賞アリ

4

クラス  
初心者  
大歓迎

おたすけ  
スタンプ  
ラリー対象



2

週間ごと  
開催

4/6(土)~  
隔週土曜日  
開催♪

46

年間開催  
予定数

「世界で最もヘルシーな  
スポーツ！」

ノルディックウォーキングで  
吉岐島の名コースを巡ります。

運営主体:



一般社団法人

我見る、ゆゑに、我あり



☎ 0920-40-0237

鬼塚 (おにつか) までご連絡ください!

“Live as if you were to die tomorrow.”

© TANGARU-DIC WALKING CLUB was established in 2018



目配り・気配り・心配りの  
定員10名限定！

超・初心者の方々  
大歓迎！最優先！

S-クラスの「S」とは？  
「スロウ・ウォーキング」

初心者に安心の約3.0km  
をスロウ・ウォーク♪

その他、「スタート」、「ショート」  
「初心者」のダブル・ミーニングも

プラチナ・インス  
トラクターによる  
優しい指南♡

月1回開催！初回は4/7(日)  
13:30～陸モクヨンビル集合

参加費・ポールレンタル  
も無料です

※5月からは各4町を巡ります

ここから始まる。新しい、吉岐。

新 [S-クラス] スタート！

運営主体：一般社団法人我見る、ゆえに我あり



RDIC-WALKING “PLATINUM” INSTRUCTORS ☎0920-40-0237

ANGARU-DIC WALKING CLUB was established in 2018 鬼塚 (おにごつか) まで