

'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



たがるディックウォーキング倶楽部

壱岐市介護予防教室事業

'18

介護予防  
事業採用

73.1

歳平均

108

会員数

3,500

延参加人数計

95%

以上出席で  
皆勤賞アリ

3

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

4/1(土)~

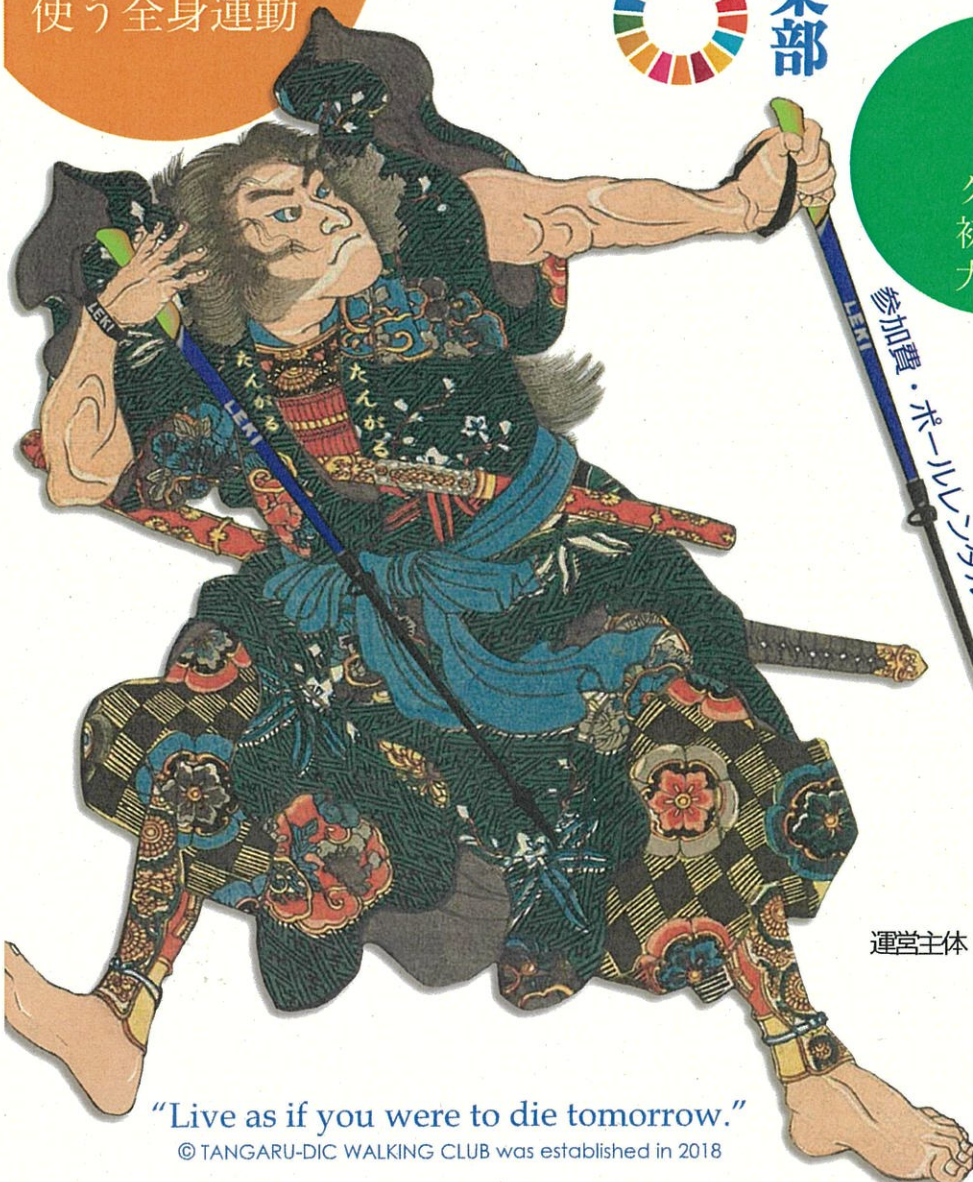
隔週土曜日  
開催♪

25

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  
壱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、ゆえに我あり



“Live as if you were to die tomorrow.”

© TANGARU-DIC WALKING CLUB was established in 2018

☎ 0920-40-0237

鬼塚 (おにづか) までご連絡ください!