

**！！通常のウォーキングよりも手軽に効果的に！！**

# ノルディックウォーキング体験会

～生活習慣病予防、ダイエット、リハビリ…様々な分野で実践されています～

町内でもすでに実践されている方を見かけるようになりました『ノルディックウォーキング』。ノルディックウォーキングとは、2本のストック（ポール）を持ち、歩行運動を補助しながら、運動効果をより増強させるエクササイズの一つです。ストックを持つため、膝や腰への負担を軽減するほか、雪や氷で滑りやすいこの時期の転倒を防止し、安全にウォーキングを行うことができます。

## ノルディックウォーキングの魅力・・・☆☆

- ☆「ポールをついて後ろに押し出す」動きが、通常のウォーキングよりも上半身を積極的に使い運動量を20%程度高めます。
- ☆上半身を使うことで、血行が促進され、首や肩の凝りを解消します。
- ☆ポールを使うので、腰・膝・足首などへの負担を軽減しながら運動ができます。

**と き** : 第1回目 平成24年1月26日（木） 10:00～11:30

第2回目 平成24年2月10日（金） 10:00～11:30

※どちらか1日のみの参加でも可能です。

**と ころ** : 興部町トレーニングセンター

**講 師** : NPO法人 健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー

**参加対象** : 興部町にお住まいの方でノルディックウォーキングに関心がある方

**費 用** : 無料

**参加申込み** : ポールの本数に限りがありますので、下記までお申し込みください。

定員になり次第申し込みを締め切らせていただきますこと予めご了承ください。

※参加される方は、動きやすい服装でお願いします。室内用の運動靴、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。

＜申し込み・お問い合わせ＞

興部町福祉保健総合センター『きらり』

福祉保健課 健康推進係 ☎82-4170