

参加無料

ノルディックウォーキング体験会

冬場の運動不足を解消しましょう！屋外でのノルディックウォーキング体験会を実施します。

ノルディックウォーキングは、2本のストック（ポール）を持ち、歩行運動を補助しながら、運動効果をより高めるエクササイズです。ストックを持って行う運動である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。今では、生活習慣病予防やダイエット、リハビリなど…幅広い分野で活用され、健康づくりに役立てられています。

下記の日程にて体験会を実施しますので、参加を希望される方はお申込みください。

今年度は屋外でのウォーキングを予定しています。雪道でのポールの活用を実践し、心地良い空気を感じながらウォーキングをしましょう。多数の皆様のご参加をお待ちしております！！

☆ノルディックウォーキングにはこんな魅力があります☆

- ・「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 : 平成25年2月14日(木) 9:30~11:30

と ころ : 興部町トレーニングセンターへ集合してください。

*オリエンテーション・ポールの使用法等の説明・身支度後に屋外をウォーキングします。

対 象 : ノルディックウォーキングに関心のある方はどなたでも参加可能です

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

服 装 : 歩きやすく、温かい服装（帽子や手袋など必要に応じて持参してください）

滑りにくい冬道用の靴でいらしてください。

その他 : 当日の天候・路面状況等により屋内ウォーキングに変更となる可能性があります。予めご了承ください。*屋内では上靴が必要になります。

当日は、おおよそ2kmの平地のコースを予定しています。

ご自身のペースに合わせて無理のない範囲で実践できるよう、スタッフがサポートさせていただきます。心配な点などがありましたら、お気軽にご相談ください。

参加を希望される方は下記までお申し込みください



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