

ノルディックウォーキングを

はじめてみませんか？

体験会のお知らせ



場所：愛鷹地区センターと周辺地域

ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って行うウォーキングで、上半身の筋肉を効果的に使う全身運動です。膝、腰への負担が軽減されるだけでなく、正しい姿勢で歩くことができます。

年齢や体力を問わずに取り組めて、健康づくりにぴったりです！！
ふだんのウォーキングにとり入れてみませんか？

第1回 11月15日(木) 10:00～11:30

9:40～ 受付開始

10:00～ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)

10:30～ ポールの使い方、歩き方の練習

第2回 11月29日(木) 10:00～11:30

9:40～ 受付開始

10:00～ 準備体操・ポールの使い方、歩き方の復習

10:30～ 周辺地域をノルディックウォーキング！



【場所】 愛鷹地区センター1階大会議室

【定員】 15名程度 ※先着順・参加費無料

【持ち物】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴、タオル
飲み物 ※ポールの無料貸し出しあり

スポーツの秋です！

お気軽にご参加ください

〈申込み・問い合わせ〉あしたか地域包括支援センター

電話：055-967-2988

