

ノルディック・ウォーク

～ 介護予防教室「ノルディック・ウォーク」の参加者を募集します ～

両手にポールを持って歩くノルディック・ウォークは歩行時には3点支持・4足歩行となるため、身体の90%を活用する全身運動となり、消費カロリーはアップします。逆に両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は大きく軽減でき、体感的には楽に感じるのがノルディック・ウォークの最大の特徴です。

上半身の筋肉を活動させるとともに適正な長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身に付けることが容易になります。この教室に参加して一緒にノルディック・ウォークを始めてみませんか??



ノルディック・ウォーク 日程（全5回＋予備日）

日 時	場 所	内 容
9月12日（木）	第5SKビル 2階	講演・体力測定
9月19日（木）・9月26日（木） 10月3日（木）・10月10日（木）	上矢部自治会館	実技
10月17日（木）	上矢部自治会館	予備日（雨天時の振替）

時 間：午後2時～午後4時まで

講 師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導者 片山 昇 氏

対象者：おおむね65歳以上の方

参加費：無料です（教室で使用するポールは無料で貸し出しします）

★用意するもの：動きやすい服装・履きなれた靴、飲み物、タオル、筆記用具
リュックを用意して下さい。

※ 両手でポールを持つため、荷物はリュックに入れます。



お問い合わせ・お申込み

電話：042（704）9551

大野北第1地域包括支援センター

担当：芝原・今枝

★★★ 月曜から土曜 ☆☆☆ 三

午前9時から午後5時

定 員

20名程度

♪ 申し込み受付期間 ♪

令和6年8月1日（木）

～

令和6年9月9日（月）