

# ノルディックウォーキング教室

無料体験

9/5.9/19

ノルディックウォーキングとは…

2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれのスポーツです。年齢、性別、身体能力にかかわらず、誰でも気軽に始められ、生涯楽しむことができます。全身の90%の筋肉を使う全身運動です！通常歩行よりカロリー消費が20%アップ！ポールでバランス感覚も鍛え、美しい歩行姿に！

Withコロナ時代に健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

仲間と一緒に歩いてみませんか？

▼日時：第1・3日曜日9:30～11:00 8:30～10:30(7～9月)

▼集合場所：東山体育センター 季節の見どころを散策します。

加茂川公園の河津桜、自然観察の森、鞍ヶ池etc.

▼対象：一般20名 3～5km程度歩ける方

▼講師：(社)全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員

大地 孝子・高木 誠子

▼参加費：会員:1,800円 未会員:2,000円(レンタルポール含む)

▼保険：スポーツ安全保険(任意加入)

一般高校生以上64歳以下1,850円 65歳以上1,200円/年間

▼持ち物：運動に適した服装、汗拭きタオル、帽子、飲み物



【申し込み・お問い合わせ】

豊田市東山体育センター内 NPO法人美里スポーツクラブ

TEL&FAX 0565-87-1226