

# 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？

令和元年・11月7日(木) 9:30～11:30

9:15～ 受付開始

9:30～ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)

9:50～ ポールの使い方、歩き方の練習

10:20～ 準備体操/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 大会議室

【定員】 15名程度 ※電話にて受付します。

【持ち物】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴、飲み物

タオル ※ポールの無料貸し出しあり

参加費無料！  
先着順です！

〈申込み〉 あしたか地域包括支援センター

電話 055-967-2988

