

「みんなで楽しく！健康ノルディックウォーキング」参加者を募集します

問合せ：保健センター ☎ 992-3170

ノルディックウォーキングとは、ポールを活用し、筋トレしながらウォーキングを楽しむスポーツです。健康で美しく、笑顔で過ごせる身体づくりを目指して、ノルディックウォーキングを始めませんか？

| | 日程 | 内容 | 時間 |
|-------|-----------|--|------------------------------|
| Step1 | 10月1日(木) | ノルディックウォーキングとは ポールの使い方・歩き方の練習をします。 | 10:00～11:00 |
| Step2 | 10月8日(木) | 公園ウォーキング 松伏記念公園を歩いて練習します。 | |
| Step3 | 10月15日(木) | 町内ウォーキング まつぶしウォーキングマップの初級者向けコース(風車コース)を歩きます。 | 9:30～11:30 ※雨天 9:30～11:00 |

■場所/いずれも松伏記念公園 ※雨天の場合、B&G海洋センター体育館

■対象/どなたでも参加できます。

ただし、定員を超えた場合、初心者又は3回全て参加できる方が優先となります。

■定員/30名程度

■費用/無料(専用ポールも無料で貸し出します。)

■持ち物/汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴(雨天時のみ)、帽子や薄手の手袋(必要な方)、ポール(お持ちの方)

■その他/当日は、運動しやすい服装で、両手が使えるように荷物はリュックサックなどに入れて、お越してください。

■申込み/9月25日(金)までに電話で保健センターへ。

【注意】申込み順ではありません。定員人数を超えた場合は、9月28日(月)に抽選をします。



地方創生先行型事業

～『“笑顔で子育て”ふれあい健康づくり事業』を実施します～

問合せ：保健センター ☎ 992-3170

地域の魅力を高め、子育てしやすい環境をつくるため、スポーツや運動を通して子ども達と一緒に健康を考え交流していく中で、誰もが健康で笑顔あふれる町にしていくことを目的として、ノルディックウォーキング、コーディネーショントレーニング(※)、野球・バスケットボール教室の各事業を10月から順次実施していく予定です(各回のご案内は、場所・日程等詳細が確定次第、広報にて別途お知らせします。)

今回は、第1回目として農村トレーニングセンターを中心とした築比地地区をノルディックウォーキングで散策します。

10月12日(月・祝)体育の日「親子ノルディックウォーキング」

ワンポイントレッスンの後に、ノルディックウォーキングで2km～3kmを歩きます。

■時間/9:00～12:00(終了予定) ■場所/農村トレーニングセンター

■講師/日本ノルディックウォーキング協会公認マスタートレーナー 梶浦丈嗣氏

■定員/小学生以上の親子等20組(50名まで。親子又はおじいちゃんおばあちゃんとお申し込みください。)

■費用/無料(専用ポールも無料で貸し出します。)

■持ち物/汗拭きタオル、飲み物、帽子等ご自身で必要な物

■その他/当日は、運動しやすい服装で、両手が使えるように荷物はリュックサックなどに入れて、お越してください。

■申込み/9月7日(月)から電話で保健センターへ(申込み順)

※申込みの際には、「親子ノルディックウォーキング」と伝えてください。

※コーディネーショントレーニング

運動発達に沿った簡単な動きで脳が活性化され、「運動学習能力(学ぶ力)」を得ることを最大の目的とし「運動神経」などの「運動の器用さ」を高めるトレーニングです。運動面はもちろん、感性・知性の発達など、子ども達の健全な発育発達につながるものと注目されています。