

「気軽にノルディックウォーキング」 で健康・体づくり



問合せ 保健センター ☎992-3170・4323

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、しばらくお休みをしていた「気軽にノルディックウォーキング」を10月から再開します。ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激しつつ、足腰への負担を少なくして歩くことができ、幅広い年齢の方が気軽にできるスポーツです。

また、90%の筋肉を使う全身運動で通常のウォーキングより30～40%ほど多くのカロリーを消費することができます。

【時間】9:30～11:00 【定員】40名程度

【登録】年度初回参加時のみ当日会場で登録が必要です。

【貸出】ノルディックウォーキングポール無料貸出あり。(ポールの数に限りあり)

【持ち物】マスク(忘れた場合、参加できません。)、飲み物、ポール(お持ちの方)

※雨天の場合は中止となります。判断が難しい場合は、保健センターまでご連絡ください。



※記念写真のためマスクをはずしています

こんな方にもおすすめ!!

- 「ウォーキング以上、ランニング未満」を求めている方
- 毎日のウォーキングがマンネリ気味だった方
- 歩行訓練やリハビリとしてウォーキングを活用したい方
- 「歩きの質」を高めたい方

年配の方々にもおすすめ

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

日程	会場	集合場所
10/ 6(火)	中央公民館	光の門前
10/20(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
11/17(火)	北部サービスセンター	グラウンド
12/ 1(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
12/15(火)	中央公民館	光の門前
1/12(火)	北部サービスセンター	グラウンド
1/26(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
2/17(水)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
3/ 2(火)	中央公民館	光の門前
3/16(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前

私たちと一緒に楽しく
歩きましょう!



日本ノルディックウォーキング協会 遠藤先生

ノルディックウォーキングの利点

長時間の歩行もラクラク

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能に。

膝の関節・脊柱への負担を軽減

ポールを使って歩くことで膝の関節・脊柱への負担を軽減し、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

