



ノルディックウォーキング教室 9月コース 参加者募集

申込み制
定員20名

～秋の諏訪湖畔でノルディックウォーキング！足腰鍛えて体力UP！健康レベルを引き上げよう！～

◇ノルディックウォーキング◇

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減するのに対し、上肢の運動量が多くなりエネルギー消費量は20%アップ！！
背中を動かす、姿勢の改善にも繋がります。初めての方でも安心して取り組むことができる新しいウォーキングスタイルです。

らくらく編



<<教室要項>> ※同時期開催のみずべフィットネスとこちらの教室の同時申込み不可

9月コース対象者 ノルディックウォーキング初めての方 愛好者の方（過去に受講した方も申込み可）

申込み開始 7月26日(火)から

開催日時		プログラム	集合場所	雨天時会場
1回	9月2日(金) 13:30～15:30	ポールの取り扱い方/ポールで準備運動/歩きはじめのポール術	赤砂崎公園	下諏訪体育館
2回	9月9日(金) 13:30～15:30	ポールストレッチ①/基本のノルディックウォーキング/ポールエクササイズ	赤砂崎公園	下諏訪体育館
3回	9月16日(金) 13:30～15:30	ポールストレッチ②/アップダウン・ノルディックウォーキング/ポール遊び	高木運動公園	下諏訪体育館
4回	9月30日(金) 13:30～15:30	ポールストレッチ③/「THE ノルディックウォーキング」/クールダウン	赤砂崎公園	下諏訪体育館

*ノルディックウォーキングポールはこちらでお貸しします。ご自分のポールがある方はお持ちください。

参加にあたり

- ・保険料 80 円（初日 2 日に徴収します）
- ・外歩きの身支度（帽子、履き慣れた靴、手ぶらになるようなウエストポーチやナップサック）
- ・水分補給の飲み物
- ・雨天時は室内履きをご用意ください

申込み・お問い合わせ



下諏訪町保健センター

TEL 27-8384（直通）