



初心者ノルディックウォーキング教室 参加者募集

申込み制
定員8名

～満開の桜の下でノルディックウォーキング！基本の歩き方を実践しましょう～

◇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。

初心者編



<<教室要項>>

4月コース対象者 ノルディックウォーキングを始めたい方、初心者の方


開催日時		プログラム	集合場所
1回	4月8日(月) 13:30～15:00	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	健康フィールド 駐車場
2回	4月15日(月) 13:30～15:00	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	

*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。

申込み方法


- 受付開始:3月30日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】
<https://logoform.jp/f/64uP1>



参加にあたり

- ・手ぶらで外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ・水分補給の飲み物
- ・雨天時は室内で行いますので上履きをご用意ください



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康サポート係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp