



# ノルディックウォーキング教室 5月コース 参加者募集

申込み制  
定員20名

～さわやかな季節、元気に歩こう！～

中級～上級者



## ◇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！！  
背中の筋肉を動かし、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。

<<教室要項>> **5月コース対象者** ノルディックウォーキングで5km以上歩くことができる方

開催日時		プログラム	集合場所
1回	5月9日(木) 10:00～12:00	ポールストレッチ①/ノルディックウォーキング/ポールエクササイズ	健康フィールド 駐車場
2回	5月16日(木) 10:00～12:00	ピッチアップノルディック/ポールで筋力トレーニング	
3回	5月23日(木) 10:00～12:00	ポールストレッチ②/シングルポール・ダブルポールのテクニック向上	
4回	5月30日(木) 10:00～12:00	ポールストレッチ③/フォームチェックウォーキング/まとめ	

### 申込み方法

- 受付開始:4月15日(月)午前9時
- 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、お電話でお問い合わせください。
- 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://logofom.jp/f/Yx8uV>



### 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