



ノルディックウォーキング教室 10月コース 参加者募集

申込み制
定員20名

～秋のノルディックウォーキングで体力UP！外歩きが楽しい季節の到来です～

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。

10月は、運動量を引き上げて、歩きとポールエクササイズを行います。

<<教室要項>> **10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	10月2日(水) 13:30～15:30	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	10月23日(水) 13:30～15:30	ピッチアップノルディック/ポールで筋力トレーニング/クールダウン	
3回	10月30日(水) 13:30～15:30	ポールストレッチ②/スマホで撮影ウォーキングクリニック/まとめ	

申込み方法

- 受付開始:9月1日(日)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。
(お電話・メールによる申込み不可)
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、窓口にお越しいただき申込み手続きを行います。
- 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/4X6jR>



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