

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

～秋講座がスタート！元気に歩けるカラダづくり～

◇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>>

9月コース対象者 ノルディックウォーキング初心者～中級者 町民及び町外在住者の参加可能

開催日時		プログラム	集合場所
1	9月4日（木）13:30～15:00	ポールストレッチ/ウォーク&筋トレ	健康フィールド 駐車場
2	9月11日（木）13:30～15:00	シングルポール・ダブルポール	
3	9月18日（木）13:30～15:00	歩きのステップアップ	
4	9月25日（木）13:30～15:00	ウォーキングフォーム仕上げ	

*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。

受講にあたり(持ち物チェックリスト)

- ☐ 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
- ☐ ご自身のポールがある方は持参してください



申込み方法

- 受付開始:8月9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。
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、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://logoform.jp/f/mXSnA>



■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

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

