

どなたでもできる全身運動

ノルディック・ウォーキング講座

参加無料

ノルディック・ウォーキングってなにがいいの？

- 個々の適性の長さの2本のポールを使って歩行する、全身運動です。
- 通常のウォーキングで使う筋肉は身体全体の約6割なのに対し、ノルディック・ウォーキングで使う筋肉は身体全体の約9割なので、エネルギー消費量が約20%増加します。
- 2本のポールを使う事で自然と背筋が伸び、歩幅も広がります。
- 2本のポールを使う事で、ひざ・腰にかかる負担が軽減されます。



下記開講日・集合場所

楠葉中央公園

日 程

毎月第3土曜日 (裏面参照)

駐車場・駐輪場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

対象

枚方市内在住の65歳以上の方

費用

無料

レンタルポールも無料です。

時間

午前10時～11時30分(受付開始午前9時30分から)

(当日朝7時の天気予報で10時から12時の降水確率が50%を超えている場合は中止します。)

申込方法

電話、FAXでお申込み下さい。

各回先着20名(最小実施人数5名)

ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください。

レンタルポールご希望の方は2日前に090-3896-6077のあけまでご連絡ください。

服装・持物

歩きやすい服装、履き慣れた靴でお越しく下さい。飲物、タオル、帽子など

主な内容

準備体操をして、ノルディック・ウォーキングで約50分外を歩き、クールダウンをして終了です。天候などにより内容を変更する場合がございます。

参加費等

参加費無料 ひらかたポイント付与(毎回10ポイント)

※毎回ひらかたポイントカードを持参ください。

お申込記入欄

氏名 ふりがな	性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	ご連絡先	〒	—
携帯電話	生年月日 年 月 日		電話	—
受講希望日(裏面参照)	レンタルポール <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要		FAX	—

お問合せ・申込先



一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
本部ノルディック・ウォークセンター

〒540-0031 大阪市中央区北浜東1-2「川の駅」はちけんや内

電話 06-6232-8648 又は 090-3896-6077

FAX 06-6232-8649

※受付時間は、平日午前10時～午後5時となります。

令和6年度ノルディック・ウォーク講座年間予定表

5月18日		6月15日		7月20日		8月17日	
9月21日		10月19日		11月16日		12月21日	
1月18日		2月15日		3月15日			