

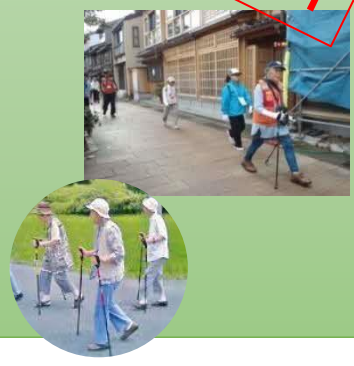
どなたでもできる全身運動

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

開催日時

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)

雨天中止（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25名（最小実施人数5名）

服装・持物

歩きやすい服装、履き慣れた靴でお越しください。  
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もございます。

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

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7年度ノルディック・ウォーク講座年間予定表

|        |  |       |  |        |  |        |  |
|--------|--|-------|--|--------|--|--------|--|
| 4月19日  |  | 5月17日 |  | 6月21日  |  | 7月19日  |  |
|        |  |       |  |        |  |        |  |
| 8月16日  |  | 9月20日 |  | 10月18日 |  | 11月15日 |  |
|        |  |       |  |        |  |        |  |
| 12月20日 |  | 1月17日 |  | 2月21日  |  | 3月21日  |  |
|        |  |       |  |        |  |        |  |