

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

ニッペパーク岡東中央（岡東中央公園）

日 程

火曜と木曜日（詳細は裏面参照）

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)

※7月から9月までは午前9時～10時30分(受付開始午前8時30分から)

※熱中症等予防のため。お間違いないようご注意ください

(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がございます。

参加費等

参加費無料

ひらかたポイントアプリ「シニアおでかけスタンプwithスマホ」対象事業です。

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			
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		電話	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

※ 受付時間は、平日午前10時～午後5時となります。FAX 06-6232-8649

令和8年度ノルディック・ウォーキング講座年間スケジュール表（予定）

赤字の日程は夏季時間での開催です

		火曜日	木曜日			火曜日	木曜日
4月			4月2日	10月			10月1日
		4月7日	4月9日			10月6日	10月8日
		4月14日	4月16日			10月13日	10月15日
		4月21日	4月23日			10月20日	10月22日
		4月28日	4月30日			10月27日	10月29日
5月			5月7日	11月			11月5日
		5月12日	5月14日			11月10日	11月12日
		5月19日	5月21日			11月17日	11月19日
		5月26日	5月28日			11月24日	11月26日
6月		6月2日	6月4日	12月		12月1日	12月3日
		6月9日	6月11日			12月8日	12月10日
		6月16日	6月18日			12月15日	12月17日
		6月23日	6月25日			12月22日	12月24日
		6月30日					
7月			7月2日	1月		1月5日	1月7日
		7月7日	7月9日			1月12日	1月14日
		7月14日	7月16日			1月19日	1月21日
		7月21日	7月23日			1月26日	1月28日
		7月28日	7月30日				
8月		8月4日	8月6日	2月		2月2日	2月4日
						2月9日	
		8月18日	8月20日			2月16日	2月18日
		8月25日	8月27日			2月25日	
9月		9月1日	9月3日	3月		3月2日	3月4日
		9月8日	9月10日			3月9日	3月11日
		9月15日	9月17日			3月16日	3月18日
		9月29日	9月24日			3月23日	3月25日
					3月30日		