

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（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			
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 06-6910-8558

FAX 06-6232-8649

※ 受付時間は、平日午前10時～午後5時となります。

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

	日程 火曜日	日程 木曜日
10月	10月1日	10月3日
	10月8日	10月10日
	10月15日	10月17日
	10月22日	10月24日
	10月29日	10月31日
11月	11月5日	11月7日
	11月12日	11月14日
	11月19日	11月21日
	11月26日	11月28日
12月	12月3日	12月5日
	12月10日	12月12日
	12月17日	12月19日
	12月24日	12月26日
1月	1月7日	1月9日
	1月14日	1月16日
	1月21日	1月23日
	1月28日	1月30日
2月	2月4日	2月6日
		2月13日
	2月18日	2月20日
	2月25日	2月27日
3月	3月4日	3月6日
	3月11日	3月13日
	3月18日	
	3月25日	3月27日