

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）

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 猛暑のため“サマータイム”を導入します！

夏季(8月16日・9月20日)は午前9時～10時30分

(受付開始午前8時30分から)

その他の時期に関しては午前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 ※公共交通機関でお越しください

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 ☐ 男性 ☐ 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 ☐ 要 ☐ 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

※赤字になっている部分はサマータイム(9:00～10:30)での実施

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	