

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）

開催日時 火曜と木曜日（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(7月15日～9月末)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

主要内容 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 ☐ 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・ウォーク講座年間スケジュール表（予定）

※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

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

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