

# ノルディックウォーキング 体験講習会

ノルディックウォーキングは、ウォーキング用のポールを使って歩く新しいスタイルのウォーキングです。クロスカントリースキーの選手のトレーニングとして北欧で行われていましたが、現在では広くヨーロッパで多くのウォーカーに親しまれています。

健康づくりに効果的な全身運動ができるノルディックウォーキングを体験してみませんか？  
ご参加お待ちしております！



- 日 時 平成22年10月24日(日)  
午前 9:30~11:30  
(受付 午前 9:00より 陸上競技場正面玄関)  
※ 雨天の場合中止します
- 場 所 三原運動公園 園内
- 対 象 どなたでも参加できます
- 参加料 300円(スポーツ傷害保険料含む)
- 申込期限 平成22年10月19日(火)  
電話・FAX・窓口で受け付けます
- その他 ウォーキング用ポールは貸出します

<主催> 三原運動公園指定管理者 特定非営利活動法人ポラーノ  
<後援> 三原市教育委員会  
<協力> (株)オール・オン・スポーツ



・事業開催中の写真を撮影いたします  
・撮影した写真は、NPO法人ポラーノ、三原運動公園のホームページ・行事案内に掲載いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ノルディック  
ウォーキングの  
効果

ポールを操作しながら歩くことによつて...

正しいフォーム

自然と歩幅が広がり理想的なウォーキングフォームが身に付きます

姿勢の矯正

背筋が伸び、左右のバランスが良くなります

全身運動

全身の90%の筋肉を使うため、全身運動としての効果が期待できます

負担の軽減

4足歩行となるので、着地時の足への負担が軽くなります

## お申込み・お問合せ

TEL 0848-66-3900  
FAX 0848-66-5122

三原運動公園指定管理者  
特定非営利活動法人ポラーノ  
〒723-0143 三原市沼田東町釜山253-1

※ 本申込で取得した個人情報はイベント情報のご案内など申込者本人の同意なしで目的外に使用することはございません。

きりとり

### ● 参加申込書 ●

ふりがな				年 齢	
氏 名	( 男 ・ 女 )			才	
住 所					
電話 番号	自 宅		F A X		
	携 帯				