

ノルディックウォーキング

講習会

フィンランド発祥の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。ヨーロッパを中心に世界で約1千万人、日本で約10万人の愛好者がいるとされています。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**11月9日(金)**
午前 10:00～12:00
(受付 午前 9:30～ 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
- 対 象 どなたでも参加できます
- 定 員 30名 程度
- 参 加 料 500円(スポーツ傷害保険料含む)
- 申込期限 平成22年10月31日(月)
電話・FAX・窓口で受付けます
- そ の 他 ウォーキング用ポールは貸出します

全身の約90%の筋肉を使い、通常のウォーキングに比べてカロリー消費量が20% UP！

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

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

- < 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
三原市レクリエーション協会



- お申込み・お問合せ ●

三原運動公園指定管理者
特定非営利活動法人ポラーノ

TEL 0848-66-3900

FAX 0848-66-5122



・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。