

平成26年度

ノルディックウォーキング教室



日時 平成26年11月9日(日)9時30分~11時

会場 健康公園 集合場所：総合スポーツセンター駐車場
(雨天時：総合スポーツセンター)

※会場集合：9時15分

対象 一般 30名

参加料 無料

講師 十勝ガイドサービス遊方屋^{あそぼうや} 代表 鞆野^{さやの} 紳量^{しんりょう} 氏
(日本ノルディックフィットネス協会アドバンスインストラクター)

持ち物 歩きやすい靴(上靴)、運動しやすい服装、タオル、飲み物
(専用のポールをお持ちの方はご持参ください)

申込み 11月6日(木)までに教育委員会社会体育係(中央公民館内)
電話にて申込み願います。

お問合せ 浦幌町教育委員会社会体育係(中央公民館内)
(TEL:015-576-2127)
雨天時は主催者側で判断し、会場を変更いたします。

ノルディックウォーキングは、2本のポール(スティック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する**フィットネスエクササイズ**の一種です。

この教室では、ノルディックウォーキング実施前のストレッチ、歩き方、楽しみ方や健康に歩くためのポイントをご紹介します。

会話をしながら楽しく！歩きませんか？

●浦幌ノルディックウォーキング愛好会設立。会員募集中。

ラジオ体操とウォーキング会定例にて開催中

