



特定非営利活動法人ポラーノ主催

ノルディックウォーキング 体験講習会

今、話題のノルディックウォーキングを体験してみませんか？

ノルディック
ウォーキング
とは？

ノルディックウォークとは、ストックを使用するウォーキング。通常のウォーキングに腕、胸、肩の運動が加わり、運動効果が大幅にアップします。また、ストックを使用することにより足腰への負担が減少するため、手軽に運動でき、クロスカントリーのトレーニングやリハビリにも使われています。
発祥の地・フィンランドでは、ノルディックウォークをしている人は人口の 15% (約 70 万人) と言われています。

- ★通常のウォーキングと比較して、約 40～50%増しのエクササイズ効果
- ★足首、ヒザ、腰、筋肉、アキレス腱にかかる負担を軽減
- ★ポールを持つことにより、歩行姿勢が正され、呼吸が整う
- ★ポールはとても機能的（ストレッチの際に、サイズ調節、短くして収納）
- ★血液循環が活発になる ★街中でも、どこでも、いつでも出来る
- ★腕を振る技術をサポートする など

ノルディック
ウォーキング
の効果

- 開催日時 平成24年 5月13日 (日) 9:30～12:00 (9:00～受付開始)
- 場 所 庄原市上野総合公園 「当日参加も受けますが、出来るだけ事前に連絡下さい。」
- 参加費 一人 500円 (講師謝礼 傷害保険料も含む)
- 講 師 (株)オール・オン・スポーツ スタッフ
 ※ポールはこちらで準備しています。運動できる服装・タオル等を持ってお越し下さい。

庄原市上野総合公園指定管理者 特定非営利活動法人 ポラーノ
〒727-0004 庄原市新庄町394番地 HP <http://www.ueno-sougoukouen.jp>
TEL/(0824)-72-7201 FAX/(0824)-72-7229 E-mail/polano@ueno-sougoukouen.jp

*個人情報参加受付のみに使用し、他の目的には一切使用することはありません。

キリトリ

ノルディックウォーキング体験講習会 参加申込書 (5月7日 締切)

参加者氏名				(男・女) (才)
住 所			緊 急 連 絡 先	
経験の有・無	() はじめて参加 () _____ 回くらいある	ポールの 有・無	() 自分のポールを使用 () 準備されたものを使用	

上記のとおり参加を申込みます。