

# 初歩からの体験ウォーキング

# 健康ノルディック教室

とき 毎月・・・第1・第3 火曜日

第2・第4 木曜日

9:30 ~ 10:30

ところ 庄原市上野総合公園陸上競技場・芝生広場, 上野池

内容 初歩的なアドバイスを 公認指導員が行います。

参加料 一人一回につき 100円 (個人利用料金)



主 催

庄原市上野総合運動公園指定管理者  
特定非営利活動法人ポラーノ



## ノルディック・ウォーキングとは・・・

北欧のノルディックスキー競技の選手のサマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。

- ★歩く時の姿勢が良くなります。
- ★歩幅（ストライド）が広くなります。
- ★足（足首・アキレス腱）・脚（膝）への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかりと（90%）動かします。



- 初めての方向のために初心者指導を行います。
- どなたでもお気軽にご参加ください。
- ウォーキング用ポールは、主催者が用意します。

お友達を誘って  
お気軽に  
ご参加ください！

### <お問合せ先>

庄原市上野総合運動公園指定管理者 特定非営利活動法人ポラーノ  
〒727-0004 庄原市新庄町 394 番地

TEL (0824) 72-7201

FAX (0824) 72-7229

参加をご希望の方は、

あらかじめ 電話で確認いただければ幸いです。

