

4月  
初心者  
講習会

# 始めよう！ ノルディック ウォーキング

～いつもの散歩をエクササイズに！～



## ノルディック ウォーキングとは...

北欧で生まれた2本の専用ポールを使って歩くバランスの良い全身運動です。ポールにより、全身の約90%の筋肉が使われるので、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費が高く、また、歩行時の衝撃などは分散されるので、関節への負担は少なくエクササイズできます。

□日 時 2016年4月16日(土)  
9:30 ~ 11:00 (90分)

今回は、ポールを使ってノルディックウォーキングの基本や効果を感じながら、3~4kmをみんなで楽しく歩きます。

□場 所 引地川親水公園 ※集合 引地川親水公園 第2駐車場入口

□定 員 各回 15名 ※医師による運動制限のない方

□参加費 1,080円(税込)保険代込  
※レンタルポール希望の場合 別途 500円

□指 導 佐々木 孝之 (湘南ベルマーレスポーツクラブトレーナー)

JNWA ノルディックウォーキングインストラクター、健康運動指導士

□お申込み 藤沢市保健医療センター  
保健事業課 0466-88-7311(土曜日はトレーニング室 88-1416)

□お申込み切 4月15日(金)

