

5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5月21日(土)、6月18日(土)
- 時 間 9:30 ~ 11:00 (90分)
- 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
- 持ち物 ドリンク、汗拭きタオルなど  
※両手はポールを持って歩くので、お荷物はリュックやウェストポーチ等をご利用ください。
- 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 前日までにお申し込みください。

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。

