

10月  
開催

# 楽しく歩こう！ 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10月21日 (金)
- 時間 14:45 ~ 16:15 (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、帽子など  
※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。



# 楽しく歩こう！ ノルディック ウォーキング 10月開催案内

- 日 時 10月21日(金)、 14:45～16:15 (90分) ※雨天中止  
中止の場合、当日12:00～13:00の間にご連絡させていただきます。
- 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
- 持ち物 ドリンク、タオル、帽子など、必要に応じて着替え  
※当日は、動きやすい服装、運動シューズでお願いします。  
※両手はポールを持ちますので、リュックやウェストポーチなどをご利用ください。
- 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) ※レンタルポール代別途 500円  
※レンタル希望の方は申込時にお申し出ください(有料)  
※参加費及びレンタル代金は当日お釣りのない様にご用意いたします。  
※ポールをお持ちの方は当日ご持参ください。
- 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
- 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) 当日 070-5553-1152
- 申込み切 開催日前日までにお申し込みください。
- その他 イベントにつきまして、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



〈集合場所〉  
場 所：引地川親水公園  
第2駐車場入口付近  
時 間：14:40集合



# 楽しく歩こう！ ノルディック ウォーキング 10月開催案内

- 日 時 10月21日(金)、 14:45～16:15 (90分) ※雨天中止  
中止の場合、当日12:00～13:00の間にご連絡させていただきます。
- 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
- 持ち物 ドリンク、タオル、帽子など、必要に応じて着替え  
※当日は、動きやすい服装、運動シューズでお願いします。  
※両手はポールを持ちますので、リュックやウェストポーチなどをご利用ください。
- 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) ※レンタルポール代別途 500円  
※レンタル希望の方は申込時にお申し出ください(有料)  
※参加費及びレンタル代金は当日お釣りのない様にご用意いたします。  
※ポールをお持ちの方は当日ご持参ください。
- 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 イストラクター、健康運動指導士
- 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) 当日 070-5553-1152
- 申込み切 開催日前日までにお申し込みください。
- その他 イベントにつきまして、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



〈集合場所〉  
場 所：引地川親水公園  
第2駐車場入口付近  
時 間：14:40集合

