

2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 2017年2月27日(月)

□時間 13:00～14:30(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。

