

# ノルディック ウォーキング教室

11.16 土

10時00分～11時30分

会場

あっとほ～むいきいき館



2本のポールを使った運動効率の良いウォーキングで、年齢や季節を問わず、どなたでも気軽に楽しめます。

## ●足腰への負担軽減

ポールを使用することで、ひざや腰への負担が少なくなり、足腰に不安をお持ちの方でも長時間の歩行が可能です。

こんな方におすすめ！

足や腰に負担をかけずに  
ウォーキングしたい

姿勢よく歩きたい

効率よく運動がしたい

通常のウォーキングでは  
物足りない

## ●からだの90%の筋肉を使う

ポールを使用することで、上半身の筋肉も刺激し、からだ全体の90%の筋肉を使う全身運動が行えます。通常のウォーキングに比べ、運動量が20%アップします

準備体操、歩き方講習の後、  
屋外を約2kmウォーキングします。

※雨天の場合は、屋内（ふれあいぬくもりセンター）を歩きます



## 対象

おおい町在住の方で、身長130cm以上の方

## お申込み

**11月13日（水）**までに下記までお申し込みください

※定員（20名）に達した場合は締め切らせていただきます。ご了承ください

**[お申し込み先] 役場すこやか健康課 ☎77-1155**

※お申込みの際は、以下の項目をお伝えください

- (1) お名前
- (2) 生年月日
- (3) ご連絡先（電話番号）

※ご自分のポールを持参される場合は、その旨お伝えください

## 持ち物 服装

- ・飲み物
- ・歩きやすい服装と運動靴
- ・内履き（※雨天の場合のみ必要です）



アプリスポーツタウンウォーカー

## おおい町地域ポイント対象イベント

教室当日、会場内に掲示されているQRコードを読み込んで

**300ポイントGET!** ※事前にアプリのダウンロードが必要です

アプリの紹介・ダウンロードはコチラから  
ダウンロード・登録は無料です



## ノルディックウォーキング ポールの**無料貸出**を行っています!

ノルディックウォーキングを体験・実践  
してみたい方、お気軽にご利用ください!

※団体（グループ）でもご利用いただけます。



貸出場所	保健福祉センターなごみ (電話 77-1155)	あっとほ〜むいきいき館 (電話 67-2000)
受付時間	平日 8時30分～17時15分 (土日、祝日、12月29日～1月3日は除く)	
貸出期間	最大2週間	
注意事項	健康教室等で使用するため、貸出ができない期間がございます。 また、数に限りがあるため事前にすこやか健康課までお問い合わせください。	