

ノルディックウォーキング教室



参加者募集！ 参加費無料

2本のポールを使い効率的に歩く、今注目されている「ノルディックウォーキング」を、あなたも里山の自然豊かな谷戸山公園で体験してみませんか！

メタボ対策のウォーキング、健康づくりのウォーキング、リハビリとしてのウォーキングを求めている方は、是非この機会にご参加下さい！

運動の苦手の方もどなたでも手軽に始められます。日本ノルディックウォーキング協会（JNWA）のインストラクターが基本から丁寧に指導します。

ノルディックウォーキングの効用

- 腕や上半身の筋肉も稼働し、全身の90%の筋肉を使い、運動効果が高まります。
- 通常のウォーキングと比較し、運動効果が30%以上引き上げられます。
- 「直立4足歩行」なので姿勢を正して歩けます。
- 2本のポールで体重を支えるので、転びにくく、腰やひざの負担を軽減します。



●日時：平成29年10月16日（月）10時～12時

●会場：座間谷戸山公園 東入口・パークセンター 9:50 集合

（前半にセンター内でビデオ等での講座を行い、その後屋外で基本歩行実技の後、園内のウォーキングを楽しみます。）

●申込先、問合せ先：県立座間谷戸山公園管理事務所（TEL：046-257-8388）
へ電話または下記申込用紙を提出して下さい。その際に、お名前、連絡先、ポールの要/不要、雨天順延日へのご参加の可否を申出下さい。

※専用のポールを使用します。お待ちでない方は、無料でお貸ししますので申出下さい。

●募集人数： 40名（申込順）

●服装等： 運動しやすい服、靴。薄手の手袋、水分補給ドリンク、汗拭きタオル等を小さ目のザックまたはウエストポーチに入れ、両手の空く様にして下さい。

※雨天の場合は、10月18日（水）に順延します。雨天中止は前日15時に決定します。

（申込先に問い合わせ下さい。）

共催：県立座間谷戸山公園（指定管理者：（公財）神奈川県公園協会）
ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会（ZNW）

10/16参加申込書

お名前	電話番号	ポールの要/不要	順延日(10/18)参加
		要 不要	可 不可