

健康増進で健康寿命を伸ばしたいと思っている方に！

# ノルディックウォーキング定例講習会



ノルディックウォーキング  
愛称「文幸ひよ」

主催：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

**ポールを使って効率的に歩く、メタボ対策のフィットネス効果バツグン！**

《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、どうぞご参加ください》

《仲間づくりにも最適》 《初心者、大歓迎！基本から丁寧に指導します》

- ・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て運動効果が30～40%引き上げられます。
- ・「直立4足歩行」で姿勢を正して歩けます。
- ・運動の苦手な人もなたでも手軽に始められます。
- ・2本のポールで体重を支えるので、転びにくく、腰やひざの負担が軽く済みます。



●会場：県立座間谷戸山公園（東入口広場・パークセンター前集合）

●開催日：＜原則＞毎月第1, 2, 3, 5火曜日・第1, 3, 5木曜日及び第2, 4土曜日

\*実際の開催日は、こちらをご覧ください。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
10/02(火)	11/01(木)	12/04(火)	01/08(火)	02/05(火)	03/05(火)
10/04(木)	11/06(火)	12/06(木)	01/12(土)	02/07(木)	03/07(木)
10/09(火)	11/10(土)	12/08(土)	01/15(火)	02/09(土)	03/09(土)
10/13(土)	11/13(火)	12/11(火)	01/17(木)	02/12(火)	03/12(火)
10/16(火)	11/15(木)	12/18(火)	01/22(火)	02/19(火)	03/19(火)
10/18(木)	11/20(火)	12/20(木)	01/24(木)	02/21(木)	03/21(木)
10/27(土)	11/24(土)	12/22(土)	01/26(土)	02/23(土)	03/23(土)
10/30(火)	11/29(木)	12/25(火)	01/29(火)	02/28(木)	03/28(木)
			01/31(木)		

●開催時間：

\* 午前9：50までに集合～終了12：00

●参加費：専用ポールご持参の方は、300円/回です。当日会場でお支払い下さい。

専用ポールをお持ちでない方は、500円/回（レンタルポール料含む）が必要です。

レンタルポールの必要な方は事前に申し込んで下さい。

●服装等：服、靴は運動をしやすいもの。薄手の手袋。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。

●申し込み先及び問い合わせ先：

ZNW事務局 ([jimu@zama-nw.info](mailto:jimu@zama-nw.info)) (携帯：090-2624-7868 梶田) (FAX:046-254-9831)

ZNWホームページ (<http://www.zama-nw.info/>) から申し込みできます。

●雨天中止 中止の場合は当日7：30に決定します、申込先にお問合せ下さい。

HP「ZNW掲示板」(<http://bbs.zama-nw.info/>) (携帯からも閲覧可) で確認できます。

●外部・その他のイベント

\*詳細は、別途チラシ、ZNWホームページ (<http://www.zama-nw.info/>) でご案内します。

10/21(日):KNWC主催 湘南片瀬山 NW 10/29(月):谷戸山公園共催 NW(11/8(木)予備日)

11/17(土):谷戸山公園ピザ NW/PW(12/1(土)予備日) 12/2(日):KNWC主催 金沢八景 NW

12/12(水):ミカン狩り NW/PW(12/13(木)予備日) 12/22(土):クリスマスサンタ(12/23(日)予備日)

3/16(土):JNWA 指導者養成・更新講習(万国橋会館) 3/17(日):KNWC主催 戸川公園 NW