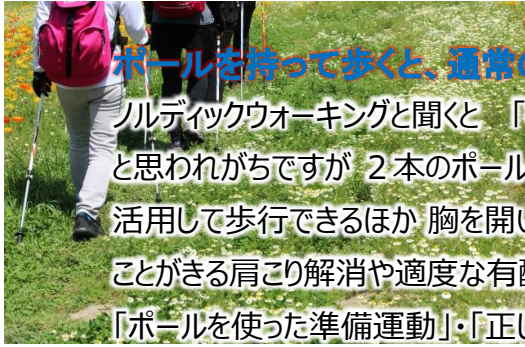


季節の移り変わりを感じながら運動

講座名 『ノルディックウォーキングで健康増進エクササイズ』



ポールを持って歩くと、通常のウォーキングより20～30%運動効果UP！！

ノルディックウォーキングと聞くと「街中を、ポールをついて歩くだけだろ・・・」
と思われがちですが 2本のポールを持って歩くことで全身の約90%を
活用して歩行できるほか 胸を開いた正しい姿勢で肩甲骨まわりも動かす
ことができる肩こり解消や適度な有酸素運動にピッタリです！

「ポールを使った準備運動」・「正しい歩き方」など この機会に習得！



日程 11月10日～11月24日 毎週金曜日 全3回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

場所・時間 ウォーキングコース ※トレーニングジム前ベンチに集合

雨天の場合は、館内または屋根の下での運動を行います。

13:00～13:45 (45分)

参加費 全3回コース 3,300円 レンタル料金 別途 900円(3回分)

定員 10名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

対象者 医師から運動制限をされていない健康な方

準備物 動きやすい服装(上着は脱ぎ着しやすいもの)、運動靴、汗拭きタオル、飲み物
ノルディックポール ※レンタルの方は館で準備します

注意事項

- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
- 出席確認のため、1F屋内運動室にお越しいただくようご協力下さい
- 貴重品の保管は、正面玄関に設置しているリターン式ロッカーをご利用ください
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始10分前からとなります。
お間違いの無いようにお越し下さい。

申込・問い合わせ先

ふれあい健康館健康判定・屋内運動室

電話 088-657-0187

参加申込書

参加講座名	ノルディックウォーキングで健康増進エクササイズ		
ふりがな 名前			性別
			男・女
住所			
連絡先 <small>万一の事故に備え 記入にご理解ください</small>	本人連絡先		年齢
	緊急連絡先		歳

ポールレンタル	領収金額	領収日	受付者
あり なし	円		

※どちらかに○をつけてください