

ノルディックウォーキング体験会



2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは全国各地で大人気です。ポールを使いながら姿勢改善、ウォーキングの基礎を学び、ノルディックウォーキングをマスターできれば普通のウォーキングより消費カロリーの増加、体力向上など、さまざまな効果が得られます。ぜひ一度体験してみませんか。

◆募集要項◆

◇開催日

①3月18日（水）9：30～11：30

②3月25日（水）9：30～11：30

※体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。また、体験会参加者は3月27日（金）「つづら棚田を歩こう会」をご案内します。詳細は体験会でお知らせします。

◇会場

うきはアリーナ研修室、多目的アリーナ、その周辺の屋外（天候によって室内のみの活動）

◇内容

血圧測定・健康チェック、講話と実技の体験（①は基礎②は実践の内容）

◇対象・定員

おおむね60歳以上の人、10名

◇参加費

300円（初回のみ必要。レンタルポール料・会場使用料を含みます。）

◇持参物

水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動靴、動きやすい服装（ジーパン不可、帽子等）

◇指導者

諫山 千沙美、矢野 和子（日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター）

●申込み・問合せ

3月13日（金）までに保健課 地域包括支援係（TEL75-4105）に申し込みください。

※ただし、定員になり次第、締め切ります。



自主活動サークル

UNWうきはノルディックウォーカーズ

今年度から、毎週1回健康づくりを目的にノルディックウォーキングを楽しみながら、参加者同士の交流を深めています。毎回市内のさまざまなコースを季節を感じながらノルディックウォーキングで散策しています。体験会でノルディックウォーキングの基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ！日程については体験会でお尋ねください。 代表 中山 則弘

