

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をご存じですか？

加齢や運動不足により関節の動きも小さくなり、徐々に歩幅や歩行スピードが低下します。正しいフォームで歩くためには、筋力や柔軟性、持久力などが必要です。歩き方を意識することで、徐々に普段の姿勢も整い、関節の動きの改善による疾患の予防、エネルギー消費量の増加にもつながります。ぜひ一度体験してみませんか。



◆募集要項◆

- 開催日 ① 6月27日(火)、② 7月4日(火) ①、②ともに13時30分～15時30分
体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。
- 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 おおむね60歳以上の方
- 定員 10名
- 参加費 300円(初回のみ必要。レンタルポール料・会場使用料を含む)
- 持参物 水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動シューズ、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
6月26日(月)までに、保健課介護・高齢者支援係(Tel75-4960)に申し込みください。
※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。現在登録者50名、毎回、市内の様々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。(月に1回はロングコース、年に1度は遠出も予定。)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

