

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28日(木) 13時30分～15時30分

② 7月5日(木) 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、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25日(月)までに保健課地域包括支援係(TEL75-4105)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。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。体験会で基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ！日程は体験会でお尋ねください。 代表 中山 則弘

