



# ノルディックウォーキングの集い

**今、話題のノルディックウォーキングを楽しみませんか**

- 日 程 : 2014年 2月22日 (土) 9:30~
- 受付場所 : 庄原市上野総合公園陸上競技場 玄関 9:00~
- コース : 庄原市内の散策
- 参加料 : 一人 500円
- 講 師 : NPO法人 ポラーノ 瀧口 和 博



ノルディックウォークとは、ストック（ポール）を使用するウォーキング。通常のウォーキングに腕、胸、肩の運動が加わり、運動効果が大幅にアップします。また、ストック（ポール）を使用することにより足腰への負担が減少するため、手軽に運動でき、クロスカントリーのトレーニングやリハビリにも使われています。

発祥の地・フィンランドでは、ノルディックウォークをしている人は人口の15%（約70万人）と言われています。日本においても徐々に増えています。県北でも最近をよく見かけられます。

一度、上野総合公園陸上競技場に足を運んでみてください。

庄原市上野総合公園指定管理者 NPO法人 ポラーノ  
 〒727-0004 庄原市新庄町394番地 HP <http://ueno.npo-polano.or.jp>  
 TEL/(0824)-72-7201 FAX/(0824)-72-7229 E-mail:/polano@ueno.npo-polano.or.jp

きりとりせん  
 ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

ふりがな お名前		性 別		<b>申込み締切り 2月13日(木)</b>
		年 齢		
〒 ご住所		Tel:		

■当日ポールをご持参になりますか? ( はい いいえ )  
 ■ノルディック・ウォークの経験の有無 ( 有 無 )  
 ※当日、撮影した写真等をHP等に掲載しますので、ご了承ください。