



ルディ キングの集

ノルディックウォーキングを楽しみませんか

2023年 2月18日(土) 9:30~

庄原市上野総合公園陸上競技場 玄関 9:00~

庄原市内の散策

500円

妹尾 春子·永谷洋理子



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。

NPO 法人 ポラーノ 瀟

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。県北でも最近は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。

正原市上野総合公園指定管理者 ポラーノグループ底原

TEL/(0824)-72-7201 FAX/(0824)-72-7229

〒727-0004 庄原市新庄町394番地 HP http://weno.npo-polano.or.jp 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

フリガナ お名前	性別	
T	生年月日	
ご住所	電話	

申込み締切り 2月16日(木)

■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

※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。