



# 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体験してみませんか

- 日 程 : 7月21日 (土) 9:00~
- 受付場所 : 庄原市上野総合公園陸上競技場 ロビー 8:30~
- コース : 上野総合公園周辺
- 参加料 : 一人 500円
- 講 師 : 妹尾 奏子・永谷 洋理子 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)とされています。

ノルディック  
ウォーキング  
とは?

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

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

HP <http://ueno.npo-polano.or.jp>

E-mail: [polano@ueno.npo-polano.or.jp](mailto:polano@ueno.npo-polano.or.jp)

きりとりせん

フリガナ お名前		性 別	
〒		生年月日	
ご住所		電 話	

**申込み締切り  
7月19日(木)**

- 当日ボ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。