

ノルディック・ウォークの集い

庄原くんち市の散策

まずは体験してみませんか！お気軽にご参加ください



リュックの用意を!!

日程：3月9日(土) 9:00~11:00 (受付9:00~)

場所：庄原市上野総合公園 (受付：陸上競技場玄関)

コース：上野総合公園~上野池~庄原駅~

市内くんち市開催地~上野総合公園 約5km

参加料：一人 500円 (保険料含む)

【主催】庄原市上野総合運動公園指定管理者 NPO法人ポラーノ【協力】(株)オール・オン・スポーツ

- 初めての方のために初心者指導を行います。
- ウォーキング用ポールは主催者が用意します。

ノルディック・ウォーキングとは・・・？

北欧のノルディックスキー競技の選手のサマートレーニングとして行われていました。今では、ヨーロッパを中心にたくさんのウォーカーに親しまれている新しいウォーキングスタイルです。

近年、日本でもリハビリ・転倒予防・メタボリック対策など幅広く利用されています。

・・・特徴・・・

- ★歩く時の姿勢が良くなり、歩幅(ストライド)が広がります。
- ★足(足首・アキレス腱)・脚(膝)への負担が軽減されます。
- ★全身の筋肉をしっかり(90%)動かします。

<お申込み・お問合せ先>

庄原市上野総合運動公園指定管理者 特定非営利活動法人ポラーノ 〒727-0004 庄原市新庄町 394 番地

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

参加をご希望の方は、申込書を3月5日(火)までにFAXしてください。

きりとり

ノルディック・ウォークの集い 参加申込書

※3月5日(火)締切

| | | | |
|--|-----------|----|--|
| お名前 | ふりがな | 性別 | |
| | | 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) ■撮影した写真を広報に掲載可能ですか？ | | | |
| ■ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無) (はい いいえ) | | | |