



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 : 8月17日(土) 9:00~
- 受付場所 : 庄原市上野総合公園陸上競技場 玄関 8:30~
- コー ス : 上野総合公園周辺
- 参 加 料 : 一人 500円
- 講 師 : 瀧口和博

- ★通常のウォーキングと比較して、約40~50%増しのエクササイズ効果
- ★足首、ヒザ、腰、筋肉、アキレス腱にかかる負担を軽減
- ★ポールを持つことにより、歩行姿勢が正され、呼吸が整う
- ★ポールはとても機能的(ストレッチの際に、サイズ調節、短くして収納)
- ★血液循環が活発になる ★街中でも、どこでも、いつでも出来る
- ★腕を振る技術をサポートする など



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	
	年齢	
〒 ご住所	Tel:	
	<input type="checkbox"/> 当日ポールをご持参になりますか? (はい いいえ) <input type="checkbox"/> ノルディック・ウォークの経験の有無 (有 無)	

申込み締切り
8月15日(木)

※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。