



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 : 9月21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



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。県北でも最近によく見かけられます。

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		申込み締切り 9月19日(木)
		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。