

ノルディック・ウォーク講習会

ノルディック・ウォークとは

2本のポールを使い、自然とふれあいながら、気軽に運動することで健康保持・増進がとても期待できる新しいスポーツです。運動不足の解消、生活習慣病・認知症の予防になり、腰痛・ひざ痛などで、歩行が困難な人のリハビリとしても活用されています。運動が苦手な方でもポールを使い4足歩行で歩くことで、手軽に全身運動効果が得られると世界中で注目されているエクササイズです。

開催事項

開催日 **10/25(土)**

集合時間 9:30

講習時間 10:00~11:30

雨天時は中止となります。

集合 菊ヶ丘運動公園 駐車場付近の東屋
のぼりが目印です。

対象 小学生以上

参加料 500円(クラブ会員は無料)当日に徴収します。

指導者 一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

指導部 主任講師 小田桐 匡孝

申込方法 下記申込書でFAX、または下記携帯電話へ10月18日(土)まで、連絡してください。

携帯電話 090-7326-0870 FAX 017-726-6282 担当 森

服装・持ち物 歩きやすい服装、履きなれた運動靴でお越しください。

また、飲み物・タオル等持参してください。

キ リ ト リ セ ン

平成26年度 ノルディック・ウォーク講習会参加申込書

住 所		電話番号		
		FAX		
		携帯電話		
ふりがな 氏 名		男	学校名(学年) 年齢	学校(年) 才
		女		

平成26年度ノルディック・ウォーク講習会への参加を承諾します。

参加者が高校生以下の場合、記入をお願いします。

保護者氏名

印