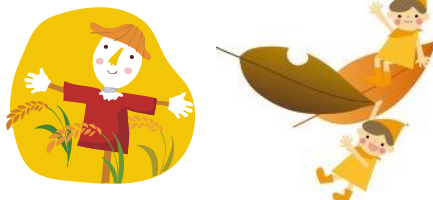




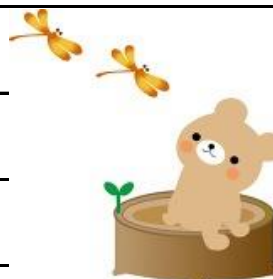
ノルディックウォーク講座



“ノルディックウォーク”とは、2本のストックを持ち上半身も使ってウォーキングを行うことで、全身の90%の筋力を使う事から通常のウォーキングと比べカロリー消費が高く、手軽に出来る話題のエクササイズとして注目を集めています。また、ストックが歩行の支えとなるため、膝や腰に不安のある方でも安心してウォーキングが楽しめます。是非この機会に基礎からウォーキングを行ってみませんか？

開催日時	行程	集合場所・時間
10月12日（金） 9：00～12：00	新野かかし祭り2018散策（全行程約5km） 	浜岡総合運動場テニスコート横駐車場 8：45集合
10月27日（土） 9：00～12：00	あらさわふる里公園 コスモスまつり&菊花展を散策（全行程約8km）	浜岡総合運動場テニスコート横駐車場 8：45集合

※各日ともに荒天の場合は中止（前日までにご連絡いたします）

対象者	小学生以上（定員20名）※小中学生の参加は保護者の同伴が必要です。	
参加料	500円（指導料・保険料・レンタルポール代込み） ※各コースで飲食、購入したい方は小銭のご用意をお願いします。	
内容	ノルディックウォーク（2本のポールを使ったウォーキング）	
持ち物	運動できる服装・タオル・水分・リュックサック・手袋（必要な方）・ノルディックポール（お持ちの方・レンタル有）	
講師	増田 弥紀（一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員）	
申込方法	市民プールふるるにて受付中。 開催日の4日前の時点（休館日は除く）で参加者が4名以下（5名より開催）の場合は未開催とさせていただきます。	
お問い合わせ	公益財団法人御前崎市振興公社 TEL：0537-63-0195 HP： http://www.maotv.ne.jp/pururu/	