

最近、外出の機会が減って、運動不足になっていませんか？

ノルディックウォーキングはコロナ禍でも屋外で安心してできるスポーツです。

ノルディックウォーキングを

はじめてみませんか？



体験会のお知らせ

場所：愛鷹地区センターと周辺地域

ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って行うウォーキングで、上半身の筋肉を効果的に使う全身運動です。膝、腰への負担が軽減されるだけでなく、正しい姿勢で歩くことができます。

年齢や体力を問わずに取り組み、健康づくりにぴったりです！！

ふだんのウォーキングにとり入れてみませんか？

令和2年 11月 12日(木) 10:00～11:40頃

10:00 ～ 受付開始

10:10 ～ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)

10:30 ～ ポールの使い方、歩き方の練習、準備体操

10:50 ～ 周辺地域をノルディックウォーキング！

【場所】 愛鷹地区センター 大会議室

【定員】 先着15名 ※電話にて受付します。

【持ち物】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴、飲み物、タオル

※ポールの無料貸し出しあり

室内ではマスクの着用をお願いします

〈申込み〉 あしたか地域包括支援センター

電話 055-967-2988



「ノルディックウォーキング体験会」は
感染症対策をとりながら開催します。

◇参加者の皆様は、当日以下の点についてご協力をお願いします。



〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

03-5561-2988