

# 足の健康とノルディック・ウォーク

ノルディックウォークとは2本のポール（ストック）を使い、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

今回は基本的な歩き方を学び、美具久留御霊神社の参道を歩きます。正しい歩行姿勢を身につけることで、足膝への負担も軽減し、バランス保持につながります。

生涯歩くための大事な足と靴、身体を守りながら歩くノルディック・ウォークを体験してみませんか。

～講師～

足と靴と健康協議会認定 上級シューフィッター  
全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認講師

日程 2019年3月25日（月）

時間 10時～12時

池川 成子氏

場所 富田林市市民会館 1階 中ホール  
(レインボーホール)

持ち物 両手が使える動きやすい服装、運動靴でお越しく下さい。ポールをお持ちの方ご持参ください。お持ちでない方は貸し出しいたします。ポールレンタル料300円頂戴いたします。



定員 先着20名

参加費 500円 当日1階事務室にてお支払ください。

問合せ 市民会館事務室 Tel 0721-25-1117

主催 富田林市市民会館

参加申込書

氏名

電話番号