

～笑って歩いて健康長寿～ 足の健康とノルディック・ウォーク

コロナ禍で、体力がおちたと思われる方、免疫力UPしたい方、おすすめですよ！

ノルディック・ウォークは北欧生まれのポールを使って歩く運動です。膝や腰、足の痛みのある方にも有効で、身体を90%使うスポーツです。まず、歩容（歩くときの足の運び方）が大切です。綺麗なフォームで歩けるように練習しましょう。効率よく歩いて、楽しみながら、健康になるノルディック・ウォークを体験してください。

～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

池川 成子氏

日 程 2021年3月18日（木）

時 間 10時～12時

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、運動靴でお越しください。
ノルディック専用のポールをお持ちの方は、ご持参ください。
お持ちでない方は貸し出しいたします（無料）。
※当日、各自マスク着用で、実施します。
発熱や風邪の症状がある方は参加を控えてください。

定 員 先着14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

年齢

ノルディック用のポールは持参されますか？
どちらかに○をしてください。 はい ・ いいえ