

## ～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！

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）、身体全体の歩く姿、ポールが使えているか、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

日程・2023年3月23日（木）

時間・場所 10時～12時・富田林市市民会館 1階中ホール

持ち物 両手が使える動きやすい服装、運動靴、リュック or ウエストポーチ、

ノルディック専用のポールをお持ちの方はご持参下さい。（無料貸し出し可）

※マスク着用で行います。発熱や風邪の症状がある方は参加をご遠慮下さい。

定員・参加費 先着16名・700円（当日1階事務室にてお支払いください）

主催・問合せ 富田林市市民会館・0721-25-1117

----- 申込書 -----

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

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

～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 2023年3月23日（木）