

～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

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、が大事なポイントです。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。

2024 年 3 月 21 日（木）

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

講師・池川 成子

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。（無料貸出可）

※発熱や風邪の症状がある方は参加をご遠慮下さい。その際は、事務室へご連絡ください。

マスク未着用時には、咳エチケットにご協力ください。

定員・参加費 先着 16 名・700 円（当日 1 階事務室にてお支払い下さい）

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 2024 年 3 月 21 日（木）