

ポールを使って
楽しく健康づくり

ノルディック・ウォーキング 講習会



ノルディックウォーキングは専用のポールを使って歩く運動です。

足腰への負担を軽減しながら全身を使うため、運動不足解消や健康維持におすすめです。

初心者の方も大歓迎！正しい歩き方を学びましょう♪

開催日時

9月30日（水）

14:00~15:00

場 所

府中公民館 3階講堂

講 師

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員（府中静和寮職員）

内 容

- ・認知症予防とウォーキング
- ・ポールを使った準備運動
- ・基本の歩行練習
- ・室内を実際に歩いてみましょう

定 員

15名（電話予約が必要です）

参加費

無料

持参品

- ・飲み物
 - ・タオル
- 【ポールは貸し出します】

お問い合わせ

府中公民館
TEL:0847-43-4938

こんな方におすすめ！

- ・最近、歩くのが少し不安になってきた方
- ・姿勢改善や体力づくりをしたい方
- ・これからも元気に歩き続けたいと考えている方
- ・転ばない体づくりをしたい方
- ・運動不足が気になる方
- ・仲間と楽しく歩きたい方



主な効果

- ・全身運動
- ・姿勢改善
- ・腰、膝の負担軽減
- ・肩、背中柔軟性の向上
- ・転倒防止
- ・バランス能力の向上
- ・消費カロリーアップ
- ・ストレス解消（気分転換）



当日は動きやすい服装と靴でご参加ください！

◇休館日 日曜・月曜・祝日 年末年始

◇府中公民館の閉館時間 9:00~12:00

◇館長の勤務日および勤務時間 火曜~土曜 13:00~19:00 ※研修などで不在のときもあります