

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

7月22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

- ・ノルディック・ウォークとは？
- ・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

10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

当日は動きやすい服装と靴でご参加ください！

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
- \*心肺機能の向上
- \*腰、膝の負担の軽減
- \*肩、背中柔軟性の向上
- \*転倒予防



◇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