



# 川下公園

## ノルディックウォーキング

2015年

①11月21日(土) ②12月16日(水)  
10:00~12:00

雨天決行  
荒天時は中止の  
場合があります

各日  
**20名**  
程

### ノルディックウォークとは？

- ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。
- 通常のウォーキングより全身運動効果が高く、日頃の運動不足や転倒防止対策として、また介護やリハビリとして活用されるなど、日本だけでなく世界中から人気を集めています。
- 歩き方・ポールの使い方など、専門スタッフが丁寧に教えてくれますので、初めての方も安心してご参加ください。
- 皆さまのご参加をお待ちしております。

集合場所

川下公園リラックスプラザ内

参加費

100円（保険料含む）

※ポール無料レンタルあり

対象

どなたでもご参加いただけます  
※小学生以下は保護者同伴

初めての方歓迎！

### 【服装】

帽子

動きやすい服

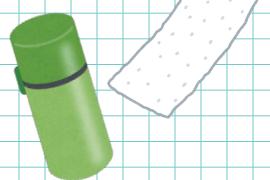
歩きやすい靴

### 【持ち物】

■飲み物

■小雨対策のウインドブレーカー

■タオル



●カバンは両手にポールを持つので  
バックパックやウェストポーチなどが最適です

講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟 上級公認指導員／さわやかノルディック・ウォーク倶楽部

申込方法：前日までに電話または川下公園リラックスプラザ1F 窓口へ

申込締切日：①2015年11月20日(金) ②2015年12月15日(火)