

やってみませんか

# ノルディックウォーキング

(全3回)

「スポーツは苦手。でも運動不足は解消したい」

「メタボリック症候群や高血圧を指摘された・・・」

「腰痛やひざ痛があり、普段の歩行もつらい」

「高齢で、体力に自信がない」

などなど・・・

こんなお悩みを抱えている方でも、安心して始められるのが  
ポールを持って歩くことで身体への負担が軽くなり、運動効率にも優れた

ノルディックウォーキングです。

今回は、ノルディックウォーキングのインストラクターをお招きして、  
初心者用の講座を開催します。

## ◆開催日・時間・会場

公津の杜コミュニティセンター

第1回 4月6日(水) 会議室D

第2回 5月20日(金) 会議室A

第3回 6月17日(金) 会議室D

◆時 間： 13:30~15:30

◆対 象：成人(高齢者の方大歓迎!)

◆募集人数：12名(先着順)

◆参加費：1,500円

1回だけの参加も可(500円)

◆持ち物：タオル・飲み物(ポールはご用意します)

動きやすい服装・歩きやすい靴でご参加ください



## ★申込み方法★

参加費を添えて、公津の杜コミュニティセンター

1階インフォメーションカウンターへ直接お申込み下さい

※お申し込みの際、記入していただいた個人情報は、講座運営の目的のみに使用し  
その他の目的に利用いたしません。

インストラクター：木崎健太

2015年 順天堂大学大学院博士前期課程修了  
健康促進のために、

ノルディックウォーキングの普及活動中

✿主催・問合せ・申込み✿

公津の杜コミュニティセンター

成田市公津の杜 4-8

☎0476-27-5252 FAX0476-27-5353

e-mail : [info-kozu@morinpiakozu.jp](mailto:info-kozu@morinpiakozu.jp)



もりんぴあ  
Morinpia Kozu