



《どなたでも自由にご参加下さい》

# ノルディックウォーキング定例講習会

**ポールを使って効率的に歩く、メタボ対策のフィットネス効果 バツグン!**

ノルディックウォーキングは、北欧で開発された2本の専用ポールを使って歩くウォーキングです



- ・「直立4足歩行」だから姿勢を正して歩けます。
  - ・通常のウォーキングではあまり使わない腕や上半身の筋肉を使い全身の90%の筋肉を使うのでトレーニング効果が高まります。
  - ・通常のウォーキングと比較して運動効果が30~40%引き上げられます。
  - ・運動の苦手な人も手軽に始められ、基礎体力づくりや生活習慣病対策、ダイエット効果があります。
  - ・2本のポールで体重を支えるので、腰やひざの負担が軽く済み、転びにくく、リハビリにも向きます。
- イラストは「NWスターティングブック スキージャーナル」より

●会 場 **県立座間谷戸山公園 (東入口広場・集合) 座間市役所向かい**

●日 時 **毎月 第1、3、5 火曜日・木曜日 及び 第2、4 土曜日**

**午前10時~正午(雨天中止・当日ご確認下さい)**

- 参加費 専用ポールご持参の方は、**初回のみ500円**、**2回目より300円/回**です。  
専用ポールをお持ちでない方は、**500円/回 (レンタルポール料含む)**が必要です。  
**当日会場**でお支払い下さい。 **レンタルポールの必要な方は事前に申し込んで下さい。**
- 講 師 日本ノルディックウォーキング協会(JNWA) 認定 オフィシャル・インストラクター
- 服装等 服、靴は運動をしやすいもの。薄手の手袋。水分補給ドリンク、汗拭きタオルを小さめのザックまたはウエストポーチに入れ、両手が自由になるようにして下さい。
- 申し込み **梶田 洋治 (TEL/FAX: 046-254-9831) (携帯: 090-2624-7868)**  
及び問い合わせ **または (E-mail: kajita430118y@yahoo.co.jp)**
- 開催日程 (実際の開催日はこちらをご覧ください)
  - 9月 16日(木)、21(火)、30(木) 25日(土)は、渋沢丘陵へのイベント**
  - 10月 5日(火)、7(木)、9(土)、12(火)、21(木) 30日(土)は、都筑緑道へのイベント**
  - ※10月は、19(第3火)・23(第4土)は休み、12(第2火)、30(第5土・イベント)へ振替ます。
  - 11月 2日(火)、4(木)、13(土)、16(火)、18(木)、30(火) 20(土)は、大和泉の森NW**
  - ※11月は、27(第4土)は休み、20(第3土・イベント)に振替ます。
  - 12月 2日(木)、7(火)、11(土)、16(木)、21(火)、25(土)**
- イベントのご案内 (別途チラシで案内)
  - ・ **9/25(土) : 渋沢丘陵NW (ZNW)**
  - ・ **10/16(土) : 横浜みなとみらい NW(神奈川健生)** ・ **10/30(土) : 都筑緑道NW (ZNW)**
  - ・ **11/20(土) : 大和泉の森NW(ZNW)** ・ **12/5(土) : 横須賀NW (神奈川健生)**