

ノルディック
ウォーキングで
健康の歩みを
サポート！

あおぞら ノルディック ウォーキング 参加者募集

10/14^水から全6回開催
日程と場所は裏面をご覧ください。

通常のウォーキングより運動効果の高い『ノルディックウォーキング』を体験してみよう！楽しく健康的なライフスタイルを始めてみませんか？関節への負担も少なく、誰でも安心して参加できます。初心者歓迎、気軽にご参加ください！



POINT 1 /

バランスよく体を動かせる

通常のウォーキングに比べて上半身も使うため、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。



POINT 2 /

関節負担の軽減

ポールを使って体重を分散させるため、膝や足首などの関節への負担が軽減されます。



POINT 3 /

心肺機能の向上

有酸素運動としての効果が高く、心肺機能の向上に役立ちます。

対象

大人 健康で完歩できる方
30名程度 初心者大歓迎！

参加費

会員 500円 / 非会員 1,000円
※初回にお支払い。※第6回目は別途料金をいただきます。

時間

各回：午前9時現地集合・解散
終わり次第終了。午前中には解散します。

申込

たまかわ元気スポーツクラブまで
お電話または直接お申し込みください。
【申込：9月9日(水)～10月9日(金)】

開催日と場所について

詳細につきましては、申込者に後日郵送でお渡しします。

第1回	10/14(水)	福島空港公園エアフロントエリア
第2回	10/21(水)	第2回～第6回の 開催場所については 参加者に後日 お知らせします (近隣市町村を予定)
第3回	10/23(金)	
第4回	10/26(月)	
第5回	11/4(水)	
第6回	11/9(月)	

- 都合によりコースが変更になる場合があります。
- 各コース3～7km程度の距離を歩きます。
- 第1回～第5回は現地集合・解散です。
- 第6回目はバス移動となり、第1回～第5回の参加者の中で再度募集します。
- 一部歩道がない道や交通量の多い道を歩く場合があります。交通ルールを守ってノルディックウォーキングを楽しんでください。
- 事業風景を広報・SNSなどに掲載する場合がありますので事前にご了承ください。

持ち物・服装について

- リュックやウェストポーチなどを使用し、両手があく状態でお越しくください。
- 運動のできる、動きやすい服装
- 薄い手袋
- 運動靴
- 帽子
- タオル
- 飲みもの



※ノルディックポールは貸し出しいたします

NPO法人

たまかわ元気スポーツクラブ

玉川村小高字大谷地71たまかわ文化体育館内

☎ 0247-57-7313

平日8:30～17:15(土日祝をのぞく)