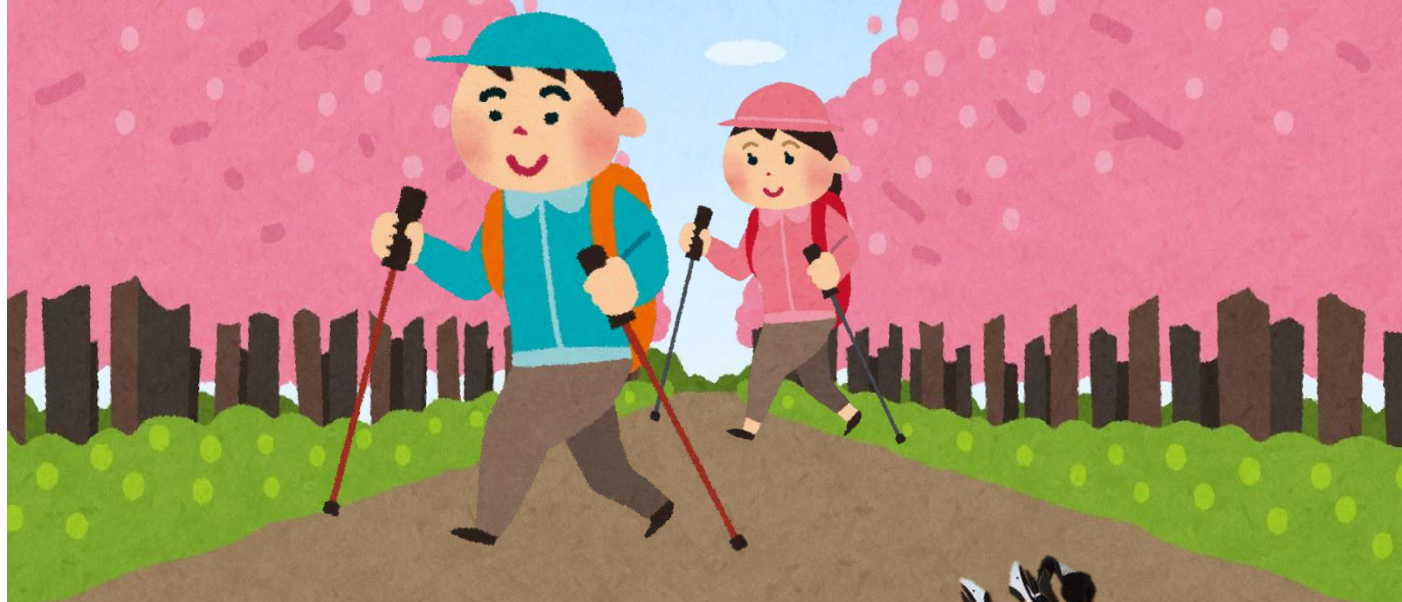


ノルディックウォーキングで ～田野畑を歩こう(春)～



初回

5月19日(日)

9時00分～10時30分

アズビィ体育館前 集合

- 対象 ノルディックウォーキングに興味のある小学生以上の方。(村内外問いません)
- 定員 各回 15名程度
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、帽子、リュック、熊鈴など音の出る物
※持っている人はノルディックポール
- 服装 運動できる靴・服装
- その他 参加者は、保険に加入します。
貸出用のノルディックポールがあります。

2本のスティックを
持って歩きます♪

詳しくは、裏面をご覧ください

主催:田野畑村教育委員会(☎34-2226)

共催:田野畑村スポーツ推進委員協議会

後援:田野畑村体育協会

No.	日にち	集 合	内 容
1	5/19(日)	アズビィ体育館前	ノルディックウォーキング ※雨天時は、順延
2	5/26(日)	調整中	
3	6/2(日)	調整中	
4	6/9(日)	調整中	

※ 全4回予定（雨天による順延の場合、日程を次の日曜にスライド）



カラダにいいこといっぱい

全身筋トレ

カラダ全体の約90%の筋肉を使う全身運動◎

代謝アップ

肩甲骨が動かされ基礎代謝がグンッと高まる◎

ロコモ予防

加齢・運動不足による身体能力低下の予防に◎



背筋がシャン

正しい歩行姿勢を保つことができる◎

高効率の有酸素運動

通常のウォーキングより約20%エネルギーを消費◎

負担軽減

膝、腰への負担を軽減し、長距離歩行が可能◎

【お申込み】

- 申込期間 4月16日(火)～5月9日(木) 正午
- 申込方法 電話または申込フォームから
- 申 込 先 田野畑村教育委員会 電話 0194-34-2226



田野畑村教育委員会
☎34-2226