

ノルディックウォーキング 教室



初回

9月27日(水)

10時00分～12時00分

田野畑公民館 集合



2本のスティックを
持って歩きます♪

- 対象 18歳以上の村民、村内で勤務する人
- 定員 各回20名
- 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スティック
- 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スティックがあります。

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)

後援：田野畑村体育協会

No.	日にち	集 合	内 容
1	9/27(水)	田野畑地区公民館	ノルディックウォーキング ※雨天時は、 室内で軽運動
2	10/4(水)	農村環境改善センター	
3	10/11(水)	羅賀地区コミュニティセンター	
4	10/18(水)	島越地区コミュニティセンター	
5	10/25(水)	切牛地区多目的集会所望洋館	
6	11/1(水)	机地区開発センター拓心館	



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 9月4日(月) 13:00~9月20日(水) 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