

参加者
募集

ウォーキング教室 & ノルディックウォーク教室

町の運動啓発事業の委託を受けて、NPO大河原町スポーツ振興アカデミーでは、ウォーキング教室とノルディックウォーク教室を行います。正しい歩き方を覚えて、町内のウォーキングコースを歩いてみませんか。一緒にノルディックウォークの教室も同時開催。初めての方でも大丈夫です、講師がポールを使った歩き方を教えてくれます。ぜひ、お申し込みください。

正しい歩き方を 身につけましょう

ウォーキングフォームのポイント

町では、健康増進に向けて歩くことをお勧めしています。



歩き方が悪いと、関節や腰を痛めることがあります。正しい歩き方を覚えると、姿勢がよくなり、体も引き締まります。体重が減ったり、体力がついたりすると楽しさが実感でき、病気の予防にもつながります。右記教室に参加して、正しい歩き方を身につけましょう。

申込期限 10月4日(火) 各先着順 **50名**

申込先 NPO大河原町スポーツ振興アカデミー
総合体育館に直接、またはお電話でお申し込みください。TEL 53-1010

募集 1

ウォーキング教室 全3回

- 10月 8日(土) 午前10時～正午
- 10月29日(土) 午前10時～正午
- 11月12日(土) 午前10時～正午

※運動しやすい服装・靴、飲み物、タオルなど準備願います。

参加料
無料

募集 2

ノルディックウォーク教室 全3回

- 10月 8日(土) 午前10時～正午
- 10月29日(土) 午前10時～正午
- 11月12日(土) 午前10時～正午

※ポールは無料貸出。運動しやすい服装・靴、飲み物、タオルなど準備願います。

参加料
無料

予定コース

- 10/8** 集合場所 **総合体育館**
ウォーキング ……基本的な正しい歩き方
ノルディック ……ポールを使った基本的な歩き方をご指導します。
総合体育館～総合体育館周辺
- 10/29** 集合場所 **尾形橋下**
両コースとも実際に歩きながらご指導します。
さくら土手～金ヶ瀬さくら大橋～尾形橋下
- 11/12** 集合場所 **総合体育館**
大河原町の史跡をめぐりながら歩きます。
総合体育館～史跡めぐり～総合体育館

※ウォーキング・ノルディックコースは、同じコースを歩きます。

スキーのストックのようなポールを握って歩く「ノルディックウォーク」も密かな健康ブームとなっています。誰でも簡単に始められ、効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身運動ができます。また、適正な長さのポールを持つことにより、背筋が伸び、左右のバランスが保つ身体の矯正にも役立ちます。その他の効果、効能は右記のとおりです。

- ① バランスがとれて歩きやすい
- ② 姿勢がよくなり歩幅が広がる
- ③ 首や肩の筋肉の血行がよくなる
- ④ 胸を開いて呼吸が楽になる
- ⑤ 下半身にかかる負担が軽く、長時間の歩行が可能
- ⑥ ウォーキングよりエネルギー消費量が20%増。メタボ対策に最適
- ⑦ デスクワークの多い方の腰痛防止
- ⑧ 全身引き締め、シェイプアップ効果 など

ノルディック
ウォークも
楽しいですよ



体験は上記教室にお申し込みを。