



ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングのオススメポイント！！

1. 歩くだけよりもポールを使うので上半身の運動も加わり、身体の90%の筋肉を使う全身運動です。
2. ポールを使うことで体重を分散させるので、足腰の負担が少なく長い歩行(有酸素運動)ができます。
3. 背筋が伸び、歩き方がキレイになり、ポールで地面を押すことで、二の腕、腹筋、胸の筋肉を刺激し、シェイプアップにもなります。

開催日	9月25日(月)、10月2日(月) 10月23日(月)、11月6日(月) 11月20日(月)、12月4日(月)	
時間	10:00~11:30	
場所	水沢体育館入口前に集合 水沢公園内及び周辺を歩きます	
対象	18歳以上ならどなたでも参加OK	
定員	先着15名	
参加費	1回500円/人(保険料込、ポールは無料でお貸しします)	
申込	裏面申込書にご記入の上体育館窓口、又は電話で受付いたします。	
持ち物	動きやすい服装、履きなれた運動靴、薄手の手袋(軍手でも可) 帽子、タオル、飲み物 ※貴重品は各自で管理となりますので両手が使えるようなリュックがあると便利です！ ※雨天時は水沢体育館内になりますので、室内用運動靴をご持参ください	
申込期間	8月21日から9月22日	
申込先	(一社)奥州市体育協会 水沢体育館 担当 伊藤 TEL 23-3841 fax 47-3027	

基本を学び、景色や季節を感じながら街中を
楽しく一緒に歩きましょう！！
お気軽にご参加ください♡

ノルディックウォーキング教室 参加申込書

ふりがな		性別	男 ・ 女
氏名		年齢	歳
住所・連絡先	〒 _____ TEL _____		
【アンケート】 どちらかに○をお願いします。 ノルディックウォーキングの経験の有無		はじめて ・ 経験者	