

中央森林公園特別企画 自然の中で健康増進

ノルディック・ウォーク体験会

平成30年 5月19日(土)

時間：10:30~12:00 (受付10:00~)

場所：中央森林公園 公園センター研修室、園内広場、散策路等

参加費：500円 (ポール貸出し、保険料を含む)

持参物：運動のできる服装、運動靴 (第一駐車場@310円をご利用下さい。)

定員：20人 (先着申込順、締め切り5月12日(土))

申込み：電話または裏面の「参加申込書」に記入してFAXして下さい。

※天候により中止になる場合もありますのでご了承ください。



◎初めての方のために初心者指導を行います。
◎希望者にウォーキング用ポールを貸します。
☆講師：広島県ノルディック・ウォーク連盟
杉田寛治さん

★ノルディック・ウォークとは？(効用)★

ウォーキング用に開発された2本のポールを使って歩く新しいウォーキングスタイルです。

- 身長に応じた長さのポールを持つことによって左右のバランスが取れ、しかも、背筋もピンと伸びたカッコイイ姿勢で歩くことができます。
- ポールを突く(押し出す)ことによって、歩幅が自然と広がり元気よく歩くことができます。
- ポール操作で上半身を使うため、ウォーキングよりもたくさんの筋肉をしっかり動かします。
- 何も使わないとき(2足歩行)に比べ、ポールを使うことによって着地時の足首や膝への衝撃を軽減することができます。

お申し込み・問合せ先

主催：(一財)中央森林公園協会

三原市本郷町上北方1315(広島空港となり)

TEL 0848-86-9101

FAX 0848-86-9103

協力：(株)オール・オン・スポーツ

広島市中区東千田町2-8-6

TEL 082-569-9300