

ノルディック・ウォーキング体験会



両手にポールを持つので足腰の負担が少ない

90%の筋肉を使う全身運動に

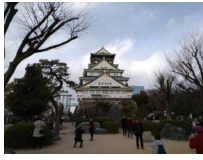
二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く

誰にでもできる、無理のないスポーツ

歩き方がきれいに！

日常のお買い物を歩いて行ける方からご参加いただけます。

5月20日(日)



大阪城

春風が気持ちいい大阪城公園で安全に健康的で、そして楽しくノルディックウォーキングを体験してみませんか？

ノルディックウォーキングのインストラクターが正しい歩き方をご指導します。そしてどなたでも安全に楽しめるよう、医療・福祉の専門職もしっかりサポートします！！



つつじ

【お申込書】 TEL:072-626-5482 / FAX:072-626-5787 (担当: 出水 / ボランティアネットワークCOL)

ふりがな: _____ 性別: 男・女

お名前: _____ ご年齢: _____ 歳

ポールの貸出: 要 ・ 不要 (どちらかに○をしてください)

郵便番号: _____ ご住所: _____

ご連絡先: (ご自宅・携帯) _____ (メール) _____

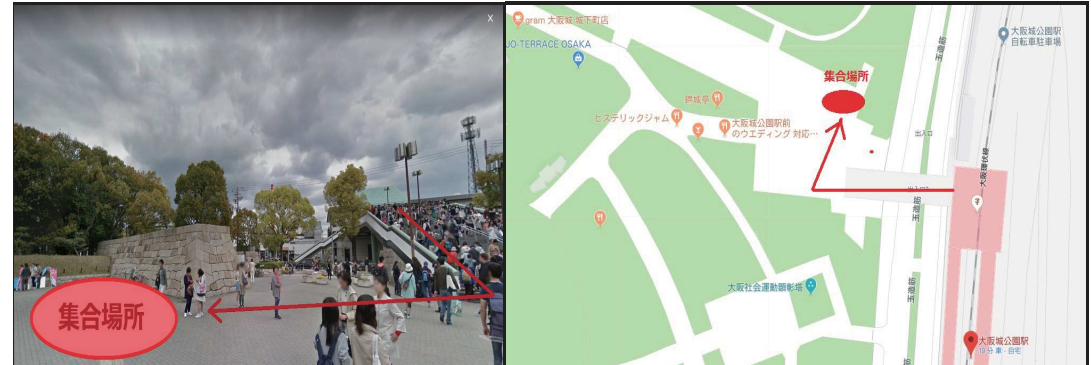
募集人員 **20**名
 定員になり次第受付終了



お問い合わせ・お申込みQRコード

- 日程** 平成30年 5月20日(日) 10時から(受付開始 9:30～)
- 集合場所** 大阪城公園内 ジョーテラスオオサカ付近 (JR環状線 大阪城公園駅下車 陸橋から公園内すぐ)
- 服装** 運動(ウォーキング)に適した服装
 ※着替える場所はありませんのでご注意ください。
- 持ち物** 水分補給用ドリンク・汗ふきタオル・帽子・軍手(必要に応じて着替え)
 リュックやウエストポーチなどの両腕が動きやすいバッグに荷物を入れてください
- 参加費** 500円(保険料込) ※当日、集合場所にてお支払いください。
- お問合せ** TEL:072-626-5482 (担当: 出水 / NPO法人ボランティアネットワークCOL) でみず
 メール: info@npocol.org
- ※雨天の場合は中止とさせていただきます。

【集合場所】 大阪城公園内ジョーテラスオオサカ付近 (当日連絡先: 070-5656-5919)



※お車で越しも方は近隣の有料パーキングをご利用ください

ノルディック・ウォーキングはポールを使用し体重を分散させることで、足や腰への負担が軽減されます。そのため長い距離での歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動を行うことができます。またポールで地面を押しながら歩くことにより背筋が伸び、きれいな歩き方になります。さらにポールで地面を押すという運動は、左右均等な動きで二の腕や胸、腹筋を使い、歩幅も広がるのでヒップの筋肉までも使うことができます。

※ご記入いただいた情報は中止・緊急時のご連絡に使用いたします。