



寝屋川公園

3km/2時間コース

ウォーキングインストラクター & 理学療法士 & 介護福祉士と行く!!

主催 COL NPO法人 ボランティアネットコル
共催 アピス薬局 NEXT

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!

11月18日(日)

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。

紅葉シーズンと真ん中の寝屋川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!!!



月観橋



並木道

- 日程** 平成30年 11月18日(日) 10時から(受付開始 9:30~)
- 集合場所** 寝屋川公園 中央広場 (JR東寝屋川駅 西口下車 徒歩5分)
- 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コル)
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】寝屋川公園内中央広場(当日連絡先: 070-5656-5919)



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。

【お申込】 TEL:072-626-5482 (平日10:00~18:00) / FAX:072-626-5787 (担当: 出水)

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) _____

※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。

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