

9月17日(祝) シニアスポーツデー

～ノルディックウォーキング体験会～

スポーツの秋！この機会にノルディックウォーキングを始めてみませんか。
みんなで楽しく歩きましょう！

日 時	平成30年9月17日(祝・月) 10:00 ～ 12:00
場 所	安佐北区スポーツセンター 会議室 施設周辺河川敷
対 象	概ね50歳以上
定 員	先着30人
申込み	平成30年9月1日(土)から窓口・電話にて申込み
参加料	無料
内 容	会議室にて歩き方、ポールの使い方等の説明 後に3～4kmのコースを歩きます。

※ポールの貸し出し有り。

※タオル、飲み物等は各自でご準備をお願いします。



?? ノルディックウォーキングとは ??

- ・ヨーロッパは北欧において、クロスカントリースキー選手の夏場の体力維持、強化対策としてスタートしたトレーニング方法が始まりです。
- ・2本のポールを使用することで30%の体重軽減効果があり、関節や膝への負担を軽減します。
- ・また、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が20%～30%アップします。
- ・生活習慣病や肩こり、メタボリックシンドロームなどの予防や改善に効果的です。



☆ 詳しくは下記問い合わせ先までお問い合わせください ☆

問い合わせ先・・・広島市安佐北区スポーツセンター
〒739-1751 広島市安佐北区深川2丁目50番1号
TEL 082-843-4999 FAX 082-843-4998