

# ノルディックウォーキング講座

新緑の季節！健康の森の自然の中で、ノルディックウォーキングを体験しませんか？  
専用のポールを使ってウォーキングを行うことで、上半身を使った全身運動ができ、  
**エネルギー消費量のアップ**や**腰痛・肩こいの改善**なども期待できます。  
体力に自信のない方や高齢者にもおススメです!!

☆日時 平成 30年 5月 31日(木)  
13:30~15:00 (受付 13:00~13:20)

☆定員 ノルディックウォーキングの体験

ノルディックウォーキングの方法について学んだ後、健康の森ウォーキング  
コースを実際に歩きます。 ※ 雨天時は、屋内で実施します。

講師:NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会インストラクター 廣瀬 弘子 先生

☆定員 **20名** (先着順 ※定員になり次第締め切ります)

☆受講料 1,020円 ※施設利用カードをお持ちの方は **510円** で受講できます！  
(料金は、現金でのお支払いのみとなります。)

☆お持ち物等 運動のできる服装、室内用・屋外用運動靴、タオル、飲み物、  
リュック (タオル、飲み物を入れるため) 等  
※ 室内用運動靴は雨天時に使用します。  
※ **専用ポールは貸し出します。**

☆予約受付期間 平成 30年 5月 24日(木)まで


☆申し込み方法 電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで



TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

ご参加お待ちしております！

 とちぎ健康づくりセンター