

令和8年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座

令和8年度 むつ市民大学ゼミナール

正しく歩いて 健康になろう

ノルディック
ウォーキング

nordic walking

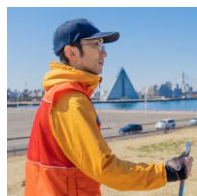


【初心者歓迎】

ひざ・腰にやさしい！ポールを使って楽しく全身運動！

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使って歩く北欧発祥のウォーキングです。最大の特徴は、ひざや腰への負担を減らしながら、全身の筋肉を効率よく使えること。子どもからシニアまで、誰でも自分のペースで楽しく体力づくりができます。

日 時	10月2日(金) 13:30～15:00
会 場	むつ市中央公民館 講堂
講 師	江利山 元気 (日本ノルディックウォーキング協会 インストラクター)
持ち物	動きやすい服装、タオル、水分補給用飲料、運動靴
その他	ノルディックポール貸し出しできます(無料)



講師プロフィール

FUNWALK青森にて県内各地でウォーキングを定期開催。ノルディックウォークの他、自転車・スノーシューなど、地域の自然を楽しむ体験ガイドとして活動中。初心者にもわかりやすく、楽しく続けられる歩き方をお伝えします。

受講無料 | 定員20名

受講のお申し込みは、電話、メール、FAXで
むつ市中央公民館まで事前にお申し込みください。

お問い合わせ

むつ市中央公民館

TEL:0175-24-1224 FAX:0175-24-1912

Mail:mt-koumin@city.mutsu.lg.jp

主催:むつ市民大学

共催:青森県総合社会教育センター指定管理者

学び・生かすあおもりグループ



SDGs