

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》 11月15日(日) 10:00~12:00

《会 場》 青森県総合社会教育センター 3階・第1多目的研修室

《講 師》 江利山 元気 (JNWAインストラクター、LNT、etc)

《対 象》 高校生以上(定員20名)

《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。

無料|お申し込み|お問い合わせ

電話、メール、FAXで
あおもり県民カレッジ事務局までお申し込みください。



青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570
Mail kouza@manabi-aomori.com

主催: 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)
こちらのQRコードから指定管理者のホームページへ繋がり、
各講座のご案内をご覧ください。<https://www.manabi-aomori.com>
共催: FUN WALK青森

