



体力や体調に合わせてコース・距離を設定し、気軽に楽しくウォーキング。  
天候に応じて楽しいニュースポーツの体験もあります。

令和4年度は前期、中期（8月下旬）、後期（10月下旬）各期全6回の実施を  
予定しています。開催日等の詳細は、事業実施の1か月ほど前に配布されるチラシ  
をご覧ください。

開催日	①5/20（金）、②5/27（金）、③6/3（金）、 ④6/10（金）、⑤6/17（金）、⑥6/19（日）
時間	午前9時30分～11時
場所	大島多目的ホールふれあい館 または その周辺 ※6/19は苗名滝で活動予定。詳細は後日お知らせします。
講師	上越市スポーツ推進委員、スポーツ推進課職員
参加費	無料
募集人数	30人
服装・持ち物	動きやすい服装、内履き、飲み物、ストック ※ストックをお持ちでない場合は、こちらで用意するものをご使用ください。

**5/16（月）までに大島区総合事務所へ電話でお申込み  
ください。**

- ・本事業の様子を公民館だより等に掲載する場合があります。
- ・体温の測定、マスクの着用をお願いします。
- ・発熱や風邪の症状があるときは参加をご遠慮ください。
- ・感染状況等で延期や中止する場合があります。



## 問合せ・申込み

大島区総合事務所 公民館主事 山谷  
教育・文化G 濃野・小川

ノルディックウォーキング  
についてご紹介！

電話 594-3101 FAX594-3105

裏面もご覧ください

# ノルディックウォーキングって何？

2本の専用ポール（ストック）を持って歩く、クロスカンリースキーの選手が夏の間に行うトレーニングウォークをベースにした有酸素運動です。

## カラダにいいこと

### 全身筋トレ！

腹筋、背筋ほか体全体の90%の筋肉を鍛えます

### ダイエット効果！

肩甲骨が鍛えられ、基礎代謝がぐんと高まります

### 高効率の有酸素運動！

通常のウォーキングより30～40%高いカロリー燃焼率

### バランスを整える！

ゴルフ、野球、マラソンなどスポーツ後のカラダの調整に適しています

### 背筋がシャン！

正しい歩行姿勢を保つことができます

### 血行改善！

血液循環システムを活発にします

### 手術後のリハビリに！

腰、膝への負担が軽いため、リハビリにも活用できます

### 軽度認知症を予防！

医学会が注目する有酸素運動  
(フィンランドを中心とする医学研究チームが発表)



初めての方でも大丈夫！  
楽しく健康な体を  
目指しましょう！