

## 体も脳も若返る

## ノルディックウォーキング教室 区外編

無理なく自分のペースで、楽しく歩きませんか！

令和5年度は、区外の「県立 大湊水と森公園」で開催します。

自身のペースに合わせて歩行距離や時間は自由です。

初めての人も大丈夫！ 気軽に無理なくウォーキングを楽しみましょう！！



- ◇ 開催日 7月8日（土）
- ◇ 時間 午前9時10分～午後2時10分
- ◇ 場所 県立大湊水と森公園（大湊区） ※小雨決行
- ◇ 講師 和栗 勝美スポーツ推進委員
- ◇ 参加費 240円（保険料含む）
- ◇ 募集人数 20人（申込み順）
- ◇ 持ち物 昼食・飲み物、ストック、グローブ、雨具 他
- ◇ 締切日 6月20日（火）



◆ 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。

- ・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。
- ・体温の測定等、基本的な感染症対策にご協力ください。
- ・発熱や風邪の症状があるときは参加をご遠慮ください。
- ・感染症等の状況で延期や中止する場合があります。



問合せ・行程表は裏面をご覧ください。

キリトリセン

ノルディックウォーキング教室申込書

氏名

連絡先

住所

## 行程表

※ 状況により時間の変更があります

9:10	大島多目的ホールふれあい館	集合
9:20	大島多目的ホールふれあい館	出発
	↓	
9:55	県立大湊水と森公園	到着
10:00	午前の部ウォーキング	開始
	↓	
11:30	昼食・休憩（公園内）	開始
12:30	午後の部ウォーキング	開始
	↓	
13:30	ウォーキング、アンケート	終了
13:35	県立大湊水と森公園	出発
	↓	
14:10	大島多目的ホールふれあい館	到着
	※点呼の後 解散	

## 問合せ先

大島区総合事務所 公民館主事 小林  
教育・文化G 濃野・柳澤

電話 594-3101 FAX594-3105



## ノルディックウォーキングが体にいいこと!!（耳より情報）

### 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。

### 血行改善!

血液循環システムを活発にします。

### 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。

### 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。

### 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。

### 背筋がシャン!

正しい歩行姿勢を保つことができます。

### 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)