



ライフスタイルの中に歩く楽しさを

ノルディック・ウォーク参加者募集!

「運動しようと思っっているけど一人じゃちょっと…」 「もっと効率的に運動したい」という方! ノルディック・ウォークを始めてみませんか? ノルディック・ウォークは2本のポール(ストック)を歩行の補助として使う為、通常のウォーキングに比べ膝や足首の関節にかかる負担が軽減されます。またポールを使うことにより上半身の筋肉も積極的に使われ運動効率アップが期待できます。

より楽しく、より効果的に、より安全にノルディック・ウォークができるように各専門知識を持つスタッフがアドバイスします。爽やかな風を感じながら一緒に歩きましょう。

回数	実施日	エリア	内容	集合場所 時間
7	7月 2日 (木)	青森市新城 森の広場	・運動方法の基本レクチャー ・森の広場周辺のコース約7キロ前後をウォーキング	森の広場管理棟前 8:30受付 9:00開始 11:00解散
8	7月12日 (日)			
9	8月 6日 (木)	青森市 月見野森林公園	・運動方法の基本レクチャー ・林間歩道、全6コースなど約5キロ前後をウォーキング	月見野森林公園駐車場 8:30受付 9:00開始 11:00解散
10	8月 9日 (日)			
11	9月 3日 (木)	青森市 青森駅前公園	・運動方法の基本レクチャー ・青森駅前公園から青い海公園周辺のコース約5キロ前後をウォーキング	JR青森駅前公園 8:30受付 9:00開始 11:00解散
12	9月13日 (日)			

※ 集合場所がわからない方は下記までお問い合わせ下さい。

【指導員】

ボディバランストレーナー 間山浩之/スポーツイベントコーディネーター 江利山元気
ノルディック・ウォーク公認指導員 野上恵子/ノルディック・ウォーク公認指導員 高木まゆみ

【指導内容】

ノルディック・ウォーク基本レクチャーではポールによる運動量を上げる歩き方や体質改善方法をご提案します。(普段の姿勢や歩く時の姿勢は、どのように筋肉を意識して歩くと効果的かなど)

※安全に無理なく、より良い運動を実施する為に、ウォーキング中の血圧測定も行います。

【参加料】700円(レクリエーション保険と指導料、事務経費)

※ポールをレンタルする場合は別途300円

【その他】

①雨天決行となりますので、天候により雨具をご準備ください。

②装備は歩くことに適した服装、シューズ、帽子、手袋、タオル、お水持参でお越しください。

【申込み】電話やFAX(裏面専用用紙)で、開催5日前までに下記事務局にご連絡下さい。

ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 〒030-0861 青森市長島2-1-5 みどりやビル9F

TEL 017-762-7460 FAX 017-762-7460

携帯 090-6850-3723 E-mail takagimayumi7@gmail.com



開催希望日 5 日前までにお申し込み下さい。

FAX 017-762-7460



ノルディック・ウォーク 参加申込書

参加ご希望日に○をしてください			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 7月 2日(木) 青森市新城 森の広場 ・ 7月12日(日) 青森市新城 森の広場 ・ 8月 6日(木) 青森市月見野森林公園 ・ 8月 9日(日) 青森市月見野森林公園 ・ 9月 3日(木) 青森市青森駅前公園 ・ 9月13日(日) 青森市青森駅前公園 			
住所	〒		
ふりがな 氏名		年齢	歳
連絡先	TEL FAX 携帯		
摘要	ポールレンタルの有無 ・レンタルする ・レンタルしない		

ノルディック・ウォークライフプロジェクト

また旅くらぶ 〒030-0861 青森市長島2-1-5 みどりやビル 9F
 TEL 017-762-7460 FAX 017-762-7460
 携帯 090-6850-3723 E-mail takagimayumi7@gmail.com