

ノルディック ウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し誰でも簡単に効果的な有酸素運動ができます。

下半身だけでなく、腕や上半身の筋肉などを使うため、全身の筋肉が刺激され、「歩きの質」を高めることができます。

初心者の方を対象に基本的な歩き方、ストレッチ、関連知識等を丁寧に指導致します。



第1回	令和4年5月15日(日) 三重小学校	第4回	令和4年6月25日(土) 三重西小学校
	・靴と服装		・基本歩行法と歩行(2~3 km)
	・ウォーキングスタイルとポール	第5回	令和4年7月9日(土) 三重北小学校
	・ポールの使い方と歩き方		・基本歩行法と歩行(2~3 km)
第2回	令和4年5月28日(土) 三重小学校	第6回	令和4年7月17日(日) 三重北小学校
	・期待できる効果と効能		・ポールを使ったストレッチと歩行(2~3 km)
第3回	令和4年6月11日(土) 三重西小学校		
	・基本歩行法と歩行(2~3 km)		

対象	四日市市在住、在勤、在学の人(小学生は高学年に限る)
受付	8:30~
時間	9:00~11:00 講習および実技
場所	体育館および周辺散策
持ち物	運動できる服装、室内シューズ、紐靴、タオル、飲料、帽子など
参加料	無料
定員	30人(先着順)
講師	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認講師 渡邊勝幸氏
申込方法	裏面の申込書をスポーツクラブさんさんへ

※募集要項・申込書は下記ホームページからダウンロードできます。

1次締切 5月6日(金) 締切以降も随時受付致します。第2回以降からの参加もOK!

その他 ※コロナ対策にご協力ください。会場では係員の指示に従ってください。

※コロナウィルス感染症拡大状況によって中止になる事があります。

中止の場合は下記ホームページへ掲載いたしますのでご確認のうえお越してください。

※事故があった場合は、保険適用範囲で対応致します。

※駐車場に限りがありますので徒歩または乗り合わせにご協力ください。

お問い合わせ 四日市市東坂部町 71-2(三重地区市民センター内)

NPO 法人総合型地域スポーツクラブさんさん事務局(月水金午前9時~11時 祝日は除く)

☎(059)331-8323 時間外 050-3740-3042 ☒ <https://mie-sansan.jp>



スポーツクラブさんさん事務局 行き FAX可(331-8323)

ノルディックウォーキング教室 参加申込書

住所		
電話番号		
名前	男	
	女	歳
名前	男	
	女	歳
名前	男	
	女	歳
名前	男	
	女	歳
名前	男	
	女	歳

参加事項に同意し、申し込みます。

【個人情報に関する注記】

本申込みにより得た個人情報は本体験会の主旨以外には使用致しません。

また、本教室で撮影した写真や映像は、主催者に帰属することをご了承ください。