

みんなで歩こう！



# ノルディックウォーク 体験会



運動公園内のウォーキングコースで  
ノルディックウォークを体験してみませんか？  
運動効率が上がるいつものと違った「歩く」を  
みんなで体感しましょう！



【日時】 5月25日(土)  
1部 10:30~11:30  
2部 14:00~15:00

【参加費】 500円

※ポールは無料でレンタルできます

【定員】 各部 15名

【持ち物】 運動のできる服装  
歩きやすい靴・飲み物

【申し込み】 窓口またはお電話(前日まで)

※雨天時は中止となります

全身90%の筋肉使用

効率の高い運動効果

1時間の歩行=40分のノルディックウォーク  
ウォーキングに比べ20%のエネルギー消費効果UP!  
ウォーキングに比べ全身40%の運動効果UP

肩こりの解消

肩や背中に適度な刺激&血液の循環が  
良くなるため、肩こりが少なくなります！

姿勢が良くなる

ポールを使うことで胸を張って  
腰の入った姿勢となります。

ひざ・腰の負担軽減

歩行動作の補助、  
リハビリにもOK!

誰にでもできます！

子供から年配の方、スポーツ選手の  
トレーニングまで幅広い！

ポールを使うと歩幅がUP!!

亀岡運動公園体育館

●お申し込み/お問い合わせ 0771-25-0372

(受付8:30~18:45まで) 休館日:火曜日

