

健康! 元気!



はつらつウォーク in 守谷

ノルディックウォーキングを体験してみませんか？

ストックを2本持ち、体全体を使って歩きます。

ウォーキングでは物足りない…。けど、ランニングではちょっとつらい…。という方にお勧めです。

ノルディックウォーキングって？

★体の90%の筋肉を活動させ、普通のウォーキングより20～30%カロリー消費がアップします。

★足首・ひざ・腰などにかかる負担を約5kg/歩、軽減するという結果が出ています。

日時：10月18日（日） 9：30～12：00
受付 9：00～

集合場所：中央公民館・ホワイエ（事務所横）

コース：中央公民館 → 長龍寺（水琴窟） → 守谷駅 → 永瀬内科
→ 松並保育園 → ヨークベニマル → 北園 → 公民館
（約3.5km）

対象：守谷市在住の方（18歳以上）20名（超過の場合は抽選）

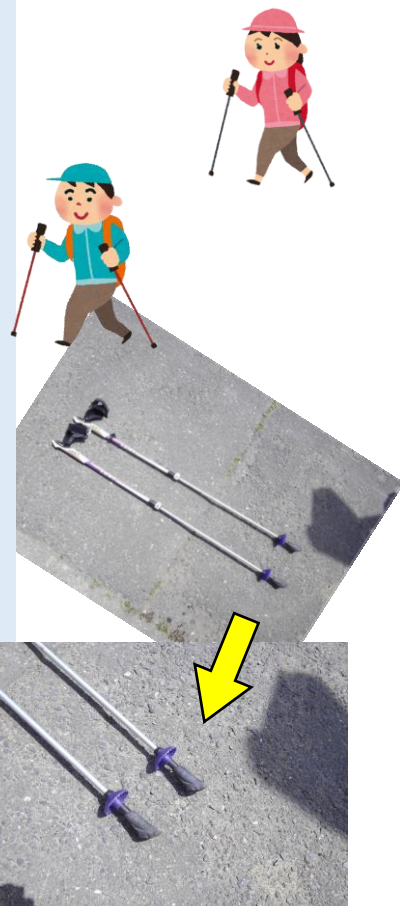
参加費：1000円（講師謝礼・レンタルポール代）
*ポールをお持ちの方は500円
（お申し込みの際、その旨お知らせください）

講師：川崎泰彦氏（JNWA 上級インストラクター・守谷生き生きライフリーダー登録・NPO 法人スポーツクラブ アセノノルディックウォーキング担当）

申し込み方法：往復はがきに「講座名・住所・氏名・電話番号・年代（年齢）・ポールの有無」を記入して郵送する。
または、中央公民館へ郵便はがきを持参する。

10月5日（月）必着

- マスク（フェイスシールド等）着用のご協力をお願いします。
- 歩きやすい服装、シューズでご参加ください。
- 飲み物、タオルをお持ちください。
- 雨天の場合は（小雨でも）、中止となります。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合がございます。その際は、ご連絡いたします。



ノルディックウォーキングのポールは、先端が斜めになっています。ポールウォークストック、トレッキングポール、医療用杖とは異なりますのでポールをお持ちの方はご確認ください。

【申し込み・問い合わせ】
守谷市中央公民館 ☎ 48-6731
〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1