

# 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？

専用のストックを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の効果は？

★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：5月15日（日） 10：00～12：00  
受付 9：30～

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：18歳以上の方15名（超過の場合は抽選）

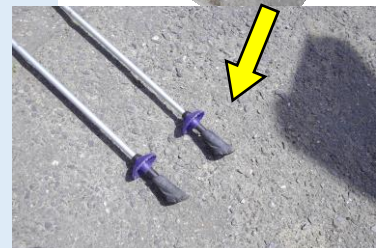
参加費：1000円（講師謝礼・レンタルポール代）  
\*ポールをお持ちの方は500円  
（お申し込みの際、その旨お知らせください）

講師：川崎泰彦氏（JNWA プレミアム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NW 担当）

申込方法：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。

**5月2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。



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、トロックグポール、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

### 【コロナウィルス感染症対策】

- ・当日、平熱を超える発熱がある場合には参加をご遠慮ください。
- ・参加の際には、マスク着用でお越しください。
- ・感染状況により、中止になる場合がありますのでご了承ください。