

# 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14日（日） 10：00～12：00  
受付 9：30～

集合場所：高野公民館・ロビー

コース：高野公民館 → けやき台公園 → 常安院 → ひつつき椿  
→ 梅作公園 → 浅間土手 → 見晴らし通り → 羽中川  
→ けやき台公園 → 公民館 (約4.2km)

対象：18歳以上の方15名（先着順）

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）

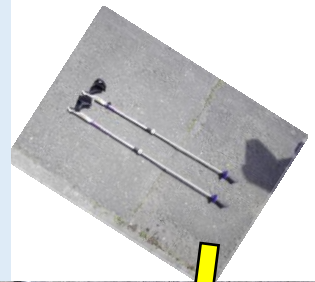
講師：川崎泰彦氏（JNWA プレミアム上級インストラクター・  
守谷生き生きライフリーダー登録・NPO法人  
スポーツクラブ アセノNW担当）

申込方法：4月20日（木）9:30 ～ 5月7日（日）17:00 まで  
中央公民館窓口または電話で申込む  
定員になり次第、締切り

○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