

# 健康！ 元気！



## はつらつウォーク in 守谷

秋空の下、ノルディックウォーキングしてみませんか？

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%のカロリーの消費がアップします。

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

日 時：11月12日(日) 10:00～12:00(予定)

受付 9:30～

集合場所：北守谷公民館・正面玄関横

コース：公民館 → アセノグラウンド → 鬼怒川土手  
→ ヤマユリの里 → 大山公園 → まつのき公園  
→ アセノグラウンド (約 3.1km 予定)

定員：18歳以上 15名(超過の場合、抽選)

参加費：1000円(講師謝礼・レンタルポール代)

\*専用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・総合型地域スポーツクラブ アセノ  
ノルディックウォーキング担当)

協力：総合型地域スポーツクラブ アセノ

申込方法：QRコードまたは、公民館窓口へ官製はがきを

持参して申し込む

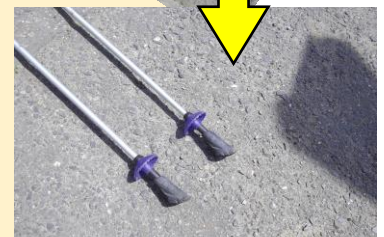
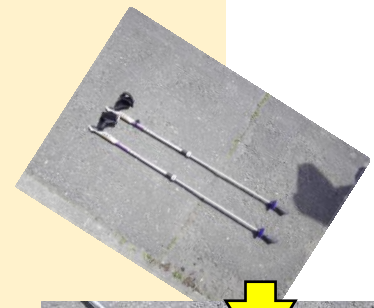


**10月30日(月) 12:00 締切**

○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。

【申込み・問合せ】

守谷市中央公民館

☎ 0297-48-6731