

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26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】 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 **5月13日(月) 午後12時まで**

○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、先端が斜めです。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。



【問い合わせ】

守谷市中央公民館 ☎ 48-6731
(もりりん中央)