

健康! 元気!



はっらつウォーク 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%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5kg/歩、軽減するという結果もありますよ。

【日 時】11月10日(日) 10:00~12:00(予定)

受付 9:30~

【集合場所】郷州公民館・正面玄関横

【コース】公民館 → 戸頭 → 昇文亭 → さくら並木
→ 桜の杜公園(トイレ) → 公民館
(約3km 予定)

対象: 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)

*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)

申し込み方法: 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29日(火) 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、先端が斜めになっています。ポールウォークストック、トラックポール、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)