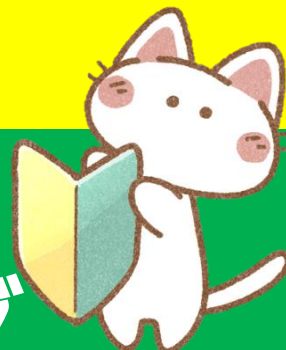


はじめての

ノルディック ウォーキング



手軽にできる全身運動で気持ちよく身体を動かしましょう。

ノルディックウォーキングは、年齢を問わず楽しめます。
ポールを使うことで**歩行姿勢が正され、**
転倒防止・腰痛軽減などの効果があります。
今回は室内で行い、
ポールの正しい使用方法や歩き方をマスターします。
歩幅測定も行い、普段の歩幅とポールを使用した際の
歩幅でどれくらい違いが出るのかを**数字で実感**できます。

日時：12月4日(水)

時間：10:00～11:00

定員：10名

対象：高校生以上、正しい姿勢での歩行フォームを習得したい方

場所：4階第3会議室

担当：千葉

※JNWL(一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟)公認指導員

参加費：**550円**(税込)

皆様のご参加お待ちしております！

八千代ふれあいプラザ