

# 2024 花巻広域公園 ぎんがのもり ノルディックウォーキング教室

新緑の広域公園の景色を楽しみながら心地よい汗をながしてみませんか？

日時 **10月26日(土)10時~12時**

定員 **30名**

(定員になり次第締切)

参加費 **400円** 金矢温泉日帰り入浴  
割引券付きです！  
(小学生以下は無料となります。)

対象 **どなたでも参加OK!**

持ち物 動きやすい服装と運動靴  
飲料水・タオル (ポールはこちらで用意いたします)

内容 講師による  
「ノルディックウォーキングの基本を学ぶ体験教室」です。



## ノルディックウォーキングとは…

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。手軽で全身運動効果の高いエクササイズとして世界中で急速に人気が高まっています。

老若男女誰でも気軽に楽しむことができ、あまり疲れを感じることなく有酸素運動を比較的長い時間行うことができます。そのためフィットネス効果も期待できるといわれています。

ポールの使用によって、足腰への負担を軽減するとともに、一般的な歩行と比べて上半身の筋肉も積極的に使うため、首や肩も血行が促進され鍛えられます。

## ☆こんな方におすすめ☆

- ・スポーツは苦手だけど「運動不足を解消したい!」と思っている方。
- ・中高年で体力に自信がなく「体力づくりをしたい!」と思っている方。
- ・これから「ウォーキングを始めよう!」と思っている方。
- ・「シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい!」と思っている方。
- ・リハビリ、介護予防、転倒防止の一環として活用を検討している専門職の方

《お問い合わせ・お申込み》

花巻広域公園管理事務所 0198-27-3586