

少ない負担で効果抜群！ポールを使ってウォーキング

各戸配布

ノルディックウォーキング教室

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
- ・シェイプアップや美しい歩き方をしたい
- ・メタボ・高血圧・高脂血症・糖尿病を指摘されている
- ・これからウォーキングをはじめようと思う



【日程】 お申し込みは、4月30日(火)まで

	日 時	時 間	場 所	内 容
第1回	5月 16日(木)	13時30分～15時	まめのわ	歩き方指導 村内散策 筋トレ
第2回	6月 17日(月)			
第3回	7月 18日(木)	13時30分～15時	水木沢	ストレッチ (雨天マツトレニング)
第4回	8月 22日(木)	13時30分～15時	まめのわ	

☆ 申込された方には、後日詳細を通知します。

☆ 参加費：1回300円

☆ 運動のできる服装で、水分補給の水等を毎回お持ちください。

☆ ウォーキングポールを貸し出します。

☆ ライフコーダ(高機能万歩計)を貸し出します。



■ ライフコーダー(高機能万歩計)とは…? ■

普通の万歩計と違い、歩数だけではなく、弱い歩きと強い歩きを区別して感知します。ライフコーダを毎日つけることで、効果的な歩きができたかを1カ月ごとにグラフで表示し、一人ひとり確認することができます。自分に適した運動習慣を身につけるためのお手伝いをする万歩計です！

教室の様子・参加者の感想



白菜畑を歩いています。
晴れている日は、とても気持ち良いですよ！

ポールを使うと
歩きやすい

雨の日は、フィットネールーム
で運動します。



※本事業は、木祖村総合型スポーツクラブに委託して開催します



【 お問い合わせ・お申し込み先 】
住民福祉課 保健係 上洞・奥原令香
36-2001 (平日 8:30-17:15)