

体にうれしい効果がたくさん！

# ノルディックウォーキング 教室

冬が終わって暖かくなってきたからそろそろ体を動かしたいけど…

でも、ジョギングを続けるのは自信がない…

そんな方でも、気軽にそして効果的に全身運動ができるスポーツがノルディックウォーキングです！

5月21日(火) 14時~16時

※受付 13時45分から

場所：総合体育館 (吉川市上笹塚 1-58-1)

対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員：20名(先着順)

費用：無料

内容：ディフェンシブタイプ

申込期間：4月12日(金)~5月16日(木)



↳ディフェンシブタイプとは・・・

- ポールを垂直に突いて歩きます
- 足腰に不安がある方にオススメ

## 【ノルディックウォーキングの効果】

- ▶身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動になるため、通常のウォーキングと比較すると運動効果を20%アップさせることができます
- ▶背筋が伸びて、姿勢がよくなります
- ▶ポールを持つことにより二足歩行から四足歩行となるため、足への負担が軽減されます
- ▶転倒防止に効果的です
- ▶有酸素能力、筋力、柔軟性と3つの要素をバランスよく向上させます

## ノルディックウォーキング教室

- 日 時 5月21日（火）午後2時～午後4時（受付は午後1時45分～）
- 場 所 吉川市総合体育館
- 持ち物 動ける服装、室内用・屋外用運動靴、飲み物 ※ポールを持っている方は持参してください。
- 当日スケジュール（内容は参加される皆さんの状況によって変更することがあります。）

受付	1時45分～
開始・ウォーキング練習（総合体育館大体育室）	2時00分～
ウォーキング（外へ）	2時45分～
終了	4時00分

- 申込方法 4月12日（金）から 5月16日（木）までに下記の方法でお申込みください。

- ①窓口での申込・・・総合体育館まで直接お越しください。
- ②電子申請での申込・・・右記 QRコードよりお申込みください。
- ③FAXでの申込・・・総合体育館（048-983-1867）まで申込用紙をお送りください。



👉お申込はこちら

※お申込みは先着順です。

### ■留意事項（当日参加される方へ）

- ・ケガ等をした場合の保険については、市民総合賠償補償保険の適用となりますが、行き帰りの道中での事故については適用範囲外となりますのでご注意ください。
- ・当日の様子を撮影した写真を、市広報等で使用する場合がございますので、予めご了承ください。

☎問合せ先：吉川市スポーツ推進課 [TEL:048-982-6800](tel:048-982-6800)

キリトリ

### 申込用紙

受付 No. \_\_\_\_\_

ふりがな 氏 名	住所	電話番号	年齢	専 用 ポ ー ル
	吉川市			あり
			歳	・ なし