

ノルディックウォーキング

ポールの無料貸出を行っています！



ノルディックウォーキングを
体験・実践してみたい方、
お気軽にご利用ください！

団体（グループ）でもご利用いただけます。
（5名以上の場合は事前にご連絡ください）



| | | |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 貸出場所 | 保健福祉センターなごみ (電話 77-1155) | あっとほ〜むいきいき館 (電話 67-2000) |
| 受付時間 | 平日 8時30分～17時15分 (土日、祝日、12月29日～1月3日は除く) | |
| 貸出期間 | 最大2週間 | |
| 注意事項 | 健康教室等で使用するため、貸出ができない期間がございます。 また、数に限りがあるため事前にすこやか健康課までお問い合わせください。 | |

ノルディックウォーキングとは



2本のポールを使った運動効果の高いウォーキングで、年齢や季節を問わず誰でも気軽に楽しめます。

ポールを使用することで以下のような効果が期待できます。

●足腰への負担を軽減

ポールを使用することで、膝や腰への負担が少なくなり、足腰に不安をお持ちの方でも長時間の歩行が可能です。

●からだの90%の筋肉を使う！

ポールを使うことで上半身の筋肉も刺激し、からだ全体の90%の筋肉を使う全身運動が行えます。

通常のウォーキングに比べ運動量が20%アップします。

【お問い合わせ先】
すこやか健康課
電話：77-1155