

2本のポールを使い、 良い姿勢で歩いて 健康寿命を伸ばそう!

会員
募集中

すべての人々に、有益なウォーキングスタイルを!

ノルディックウォーキング(2本のポール使用)とは、

- ・姿勢よく歩行ができ、健康で安全、安心において
もっとも効率的な運動です。
- ・下肢(下半身)だけでなく、上肢(上半身)と併せて、
四肢(全身)での身体活動(運動)となる特徴があります。
※全身90%の筋肉を使用することができます。



ノルディック・ウォーキングの効果

- ・姿勢矯正ポテイルメイク&ダイエット
- ・生活習慣病予防
- ・リハビリテーション・介護予防
※認知症等予防
- ・スポーツやリクレーションとしての楽しみ



講習会開催

日時：毎月第2土曜日or日曜日 10:00~12:00
場所：並木氷川神社「神社会館」or「三橋公民館」
参加費：500円(保険料含む)。

練習会開催

練習日：火、木、土曜日(7:00~8:00)開催
火曜日(15:00~16:00)開催、他
練習場所：『並木公園』or『三橋総合公園』
参加費：500円(保険料含む)。レンタルポールあります。

連絡先

Mail: mihashi.shl.nordic.2016@gmail.com
Tel : 080-8899-6304
Fax : 048-641-2750
三橋SHLノルディックウォーク
代表者:中西浩幸

(全日本ノルディックウォーキングライフマスター、健康管理士一般指導員、
健康管理能力検定1級、ジョギングインストラクター、介護福祉士)

