

ノルディックウォーキング教室

参加者募集

2本のポールを使い効率的に歩く、今注目されている「ノルディックウォーキング」を、あなたも里山の自然豊かな谷戸山公園で体験してみませんか！

健康作りや現在の健康維持のための楽しむウォーキング、フレイル予防・介護予防等のウォーキングを求めている方は、是非この機会にご参加下さい！

運動の苦手の方も年齢を問わずどなたでも手軽に始められます。

2本のポールを使用し行うポール体操も、可動域が大きく効果的な運動が出来ます。

日本ノルディックウォーキング協会（JNWA）の公認インストラクターが基本から指導します。



ノルディックウォーキングの効用

- ・腕や上半身の筋肉も稼働し、全身の90%の筋肉を使い、運動効果が高まります。
- ・通常のウォーキングと比較し、運動効果が30%以上引き上げられます。
- ・「直立4足歩行」なので姿勢を正して歩けます。
- ・2本のポールで体重を支えるので、転びにくく、腰やひざの負担を軽減します。

●日 時:令和7年10月15日(水)10時~12時

●会 場:座間谷戸山公園 東入口・パークセンター 9:45 集合

●申込先, 問合せ先:県立座間谷戸山公園管理事務所(TEL:046-257-8388)へ
電話または下記申込用紙を提出して下さい。その際に、お名前、連絡先、ポールの要/不要、雨天順延日へのご参加の可否を申出下さい。

※専用のポールを使用します。お待ちでない方は、無料でお貸ししますので申出下さい。

●参加料:無料 ●募集人数:10~20名程度(申込順)

●服装等:運動しやすい服、靴。薄手の手袋、水分補給ドリンク、汗拭きタオル等を
小さ目のザックまたはウエストポーチに入れ、両手の空く様にして下さい。

●対象者:医師から運動の制限を受けておらず、自立歩行ができ両手でポールを持てる方
各種外科手術を受けて間もない方、ペースメーカー内蔵の方、疾患、疾病等をお持ちの方は
医師と相談の上でご参加ください。リハビリ、療養目的の方はご遠慮ください。

※雨天の場合は、10月22日(水)に順延します。雨天中止は前日(14日)15時に決定します。
(申込先に問い合わせ下さい。)

共催:県立座間谷戸山公園(指定管理者:(公財)神奈川県公園協会)
ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)

----- 切り取り -----

2025年10月15日 参加申込書

(申し込み締め切り:10月7日)

お名前 (フリガナ記載)	電話番号	ポールの要/不要	順延日(10/22)参加
_____		要 不要	可 不可