

ノルディックウォーキング&ポールウォーキング 体 験 会

主催：ZAMAノルディック・ウォーキング同好会

～どちらも足腰への負担を減らし、身体の90%を使う全身運動です～

健康づくりや今の体力維持のために、無理なく続けられるウォーキングを求めている方は、ぜひご参加ください。運動の苦手な方も年齢を問わずどなたでも手軽に始められます。

◎ノルディックウォーキング

- ・ポールを後ろに突き、推進力を得て歩くしっかり運動
- ・運動量はやや高め



◎ポールウォーキング

- ・ポールを前に置き、歩行の安定と姿勢をサポート
- ・運動量はマイルド

・日 時：10月13日（火）10：00～12：00 ※雨天の場合は、10月27日（火）に行います。

当日7：30頃にホームページにある「掲示板」に掲載します

ZNWホームページ：<https://zama-nw.org/>



・場 所：座間谷戸山公園パークセンター前広場 9:50集合 レクチャー後公園内散策

・参加費：無料 ポールは無料で貸出します

・服 装：動きやすい服装、スニーカー、薄い手袋持参（軍手でも可）

・持ち物：飲み物、タオル、両手が空くバック（リュックやウエストポーチ）

・定 員：15名（定員になり次第締切）

・対 象：自立歩行ができ、両手でポールを持てる方（※医師から運動の制限を受けていない方）
リハビリ、療養目的の方はご遠慮ください。

・講 師：当会指導員

◎申込み方法

申し込み時に『ノルディックウォーキング希望』

または「ポールウォーキング希望」とお伝えください

当日、試してみてからの変更も可能です

◎申し込み先・問い合わせ先

ZAMAノルディック・ウォーキング同好会（ZNW）事務局

・携帯：070-4801-0434 田村

・メール：znw01@zama-nw.org