

八幡平市体育協会主催

ノルディック ウォーキング教室

・ノルディックウォーキングとは？

ヨーロッパで生まれたウォーキング法で、スキーのストックのような専用のポールを使って歩く簡単な有酸素運動です。最近では日本でも注目を集めているスポーツです！！

・ノルディックウォーキングの効果

上半身・下半身の
筋力アップ&
シェイプアップ☆

姿勢が良くなり、
腰痛予防・首や
肩こりに効果的☆

膝や足首など
関節への負担が
少ない☆

など様々な効果が期待されます！！

◇日 時◇

松尾会場：10月14日（土） 9：00～11：00
 19日（木） 14：00～16：00
安代会場：10月17日（火） 14：00～16：00
 21日（土） 9：00～11：00

ノルディックウォーキングツアー

10月29日（日） 9：00～11：30 八幡平リゾートホテル、岩手県民の森 周辺

※全会場小雨決行

◇会 場◇

八幡平市松尾総合運動公園 周辺

安代地区体育館 周辺

☆皆さんで紅葉を見ながら楽しく歩きましょう☆

◇参加料◇ 無 料

◇募集対象◇ 八幡平市民に居住または職場を有する方

◇募集定員◇ 各会場 20名 ※ポール持参の方は定員人数に含まれない。

◇その他◇
・飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。
・気温が低い可能性があるので防寒対策を各自で行ってください。

◇申込先◇ 各教室前日までに、下記まで電話または直接窓口まで申し込むこと。

八幡平市総合運動公園内 （一社）八幡平市体育協会

TEL：0195-70-1600

