

ノルディックウォーキング

参加無料

●日 時●

◆ノルディックウォーキング教室

- 10月15日（火） 14：00～16：00
八幡平市松尾総合運動公園 周辺
- 10月17日（木） 14：00～16：00
安代地区体育館 周辺

◆ノルディックウォーキングツアー

- ①10月19日（土） 9：00～11：30
焼走り国際交流村 周辺（焼走りの湯駐車場集合）
- ②10月26日（土） 9：00～11：30
安比高原 周辺（安比高原スキー場スキーセンター前集合）

ノルディックウォーキングは景色を楽しみながら運動できる一石二鳥のスポーツです！
たくさんの参加お待ちしております！！

※全会場小雨決行

●ノルディックウォーキングの効果●

- ①全身を使う運動なので
上半身・下半身の
筋力アップ&シェイプアップ！
- ②正しい姿勢で歩くので、
姿勢が良くなり、
腰痛予防・首や肩こりに効果的！
また、高齢の方は転びにくい歩き方になる！
- ③膝や足首など関節への負担が少ない！
- ④誰でも簡単に運動できるので小さな子どもから
高齢の方まで幅広い年齢層の方に楽しめる！



●定員●

各会場 **40名**

●申込み方法●

各教室の前日までに
電話または直接窓口にて
申込みください

●持ち物●

リュック、運動できる服装、歩きやすい靴、タオル、飲み物、雨具

※気温が低い可能性があるので防寒着も忘れずに持参してください

●問合せ・申込み●

八幡平市体育協会 松尾事務所
TEL：0195-76-3237