

# 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21日（水） 13：30～15：00  
八幡平市松尾総合運動公園 周辺
- 10月22日（木） 13：30～15：00  
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24日（土） 9：00～11：30  
岩手県県民の森 周辺（森林ふれあい学習館フォレストi 駐車場集合）
- ②10月31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ため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 本部事務所  
TEL：0195-70-1600