



高崎市金古運動広場

〒370-3511
群馬県高崎市金古町999番地1
TEL:027-372-9340
<http://kaneko-park.com/>

ノルディックウォーキング教室 開催！！

ノルディックウォーキング(NW)は、北欧 オーロラやサンタクロースで有名なフィンランドでノルディックスキーチームの夏の練習として誕生したNEWスポーツです！！

年齢・性別・身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ生涯楽しめるスポーツです。次のような特徴と効果があります。

☆2本のポールを使うことにより、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が20%程度上昇します。

☆持久力の向上、上半身や下半身の筋力効果に効果があります。

☆心肺機能の強化、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防効果があります。

☆健康増進や体力向上のフィットネスレベルやアスリートの競技力向上のためのスポーツレベルなど

目的や体力に合わせて行うことができます。

☆家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら楽しめるスポーツです。

開催日時 平成25年11月26日(火) AM 9:30 ~AM 11:30

雨天の場合は、12月7日(土) AM 9:30~AM 11:30 になります

内 容 みんなで楽しくノルディックウォーキングを体験してみよう

参加費 1,000円(講師料・ポールレンタル代)

会 場 レクリエーション広場とウォーキングコース

持ち物 筆記用具、飲み物、手袋、帽子、運動靴

動きやすい服装(ジーンズ不可)でお越しください。



申込先 金古運動広場 管理事務所(☎372-9340)またはスタッフへ

申込締切 11月20日(水)または、定員10名になり次第終了

※申込の時に、お名前・連絡先等をお知らせ下さい。

皆様のご参加をお待ちしております

☆主 催 金古運動広場

【指定管理者 (株)スポーツプロテクト】

☆協 力 群馬県ノルディックウォーキング協会