

全3回

# ノルディックウォーキング



## 体験講座

『いつまでも自分の足で歩くため』に  
必要な骨や筋肉を一緒に楽しく鍛えましょう！

「歩く姿勢が改善」し、「歩幅が広く」なりますよ！

ポールを持って歩くと、  
「足腰が楽」なのに「全身運動」で、  
しかも「運動量上がる」って  
どういうこと？その疑問に  
お応えします！



藤川 真司 講師



お知らせ

H29年春季から、特別講座と同曜日同時刻に「ノルディックウォーキング」として定例講座を開講する予定です。

**お申込み方法**：11月15日(火)より西区民センター窓口または電話にて先着順で受け

◆受講日 1月9日(月・祝)、2月13日(月)、3月13日(月) 【予備日として3月20日(月・祝)】

◆時間 15:00~16:30 ◆定員:先着40名

◆場所 晴天・小雨時は西神中央公園にて実技指導  
(集合・解散及び座学時は西区民センター2階 会議室1)

◆受講料 3,000円 (※3回分・受講料は1月9日に3,000円をお支払いください)

◆持参物 動きやすい服装、歩きやすい靴、ポール、タオル、飲み物、・グローブ(軍手・手袋でもOK)  
ご希望の方にはノルディックウォーキング用ポールをお貸しいたします。(レンタル料:500円/1回)  
(貴重品以外の手荷物は会議室1に置くことができます)

◆講師 藤川 真司 エヌウォーカー倶楽部代表、日本ノルディックウォーキング協会認定 上級インストラクター

◆申込先 西区民センター ☎(078)991-8321 (第3月曜は休館日※祝日は開館)

