

## 今から、始める ノルディックウォーキング

今から始めるノルディックウォーキング体験会を吹田の**大阪万博記念公園**で開催します。

### ☆ 講座&イベント

北欧フィンランド発祥のノルディックウォーキングは、ポールを後ろに突いて腕をダイナミックに振って歩くのが特徴です。

初夏から梅雨入り前に日頃の運動不足や肩こり解消などに効果的なノルディックウォーキング体験会に、是非ご参加ください。

#### 期待できる主な効果

- ・エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均 20%上昇
- ・膝への負担軽減
- ・ポールが杖代わりになり歩行バランスをサポートなど

### I はじめてのノルディックウォーキング体験会 (万博記念公園)

JNFA 公認のインストラクターによる歩き方講習の後、約 3 kmを歩きます。

日時: ① 2025 年(令和 7 年) 7 月 20 日(日)10:00~12:00 (受付 9:30~)

② 2025 年(令和 7 年) 9 月 21 日(日)10:00~12:00 (受付 9:30~)

対象: **初めての方、先着 10 名さま限り**

参加費: 1000 円(保険料込み)レンタルポールは別途 500 円

**ポールは、ストラップ式のポールを使用します。お持ちの方はお持ちください。**

集合場所: 自然文化園 中央休憩所

事前申込みが必要です。申込期限①は 7 月 13 日(日)、②は 9 月 14 日(日))

※当日の朝5時発表の [tenki.jp](https://tenki.jp) の吹田市の10時から12時の降水確率が 50%以上で中止いたします。

### II ノルディックウォーキング倶楽部 (初めての方以外や体験会修了者の練習会対応)

(万博記念公園) 体をしっかり動かしながら公園内巡りで、3~5 kmを歩きます。

日時: ① 2025 年(令和 7 年) 7 月 20 日(日)10:30~12:30 (受付 10:00~)

② 2025 年(令和 7 年) 9 月 21 日(日)10:30~12:30 (受付 10:00~)

対象: **初めての方以外で申込み者5名以上で開催します。**

参加費: 500 円(レンタルポール別途 500 円先着 10 名)

集合場所: 自然文化園 中央休憩所

事前申込みが必要です。申込期限①は 7 月 13 日(日)、②は 9 月 14 日(日))

※当日の朝5時発表の [tenki.jp](https://tenki.jp) の吹田市の10時から12時の降水確率が 50%以上で中止いたします。

※別途自然文化園入場料が必要です。

※上記いずれも**事前申込制** (初めての体験会は先着 10 名限り)

申込み問い合わせ: メールにてお願いします。

**体験会、倶楽部の申込みは、以下の内容を必ずお書きください;**

**参加者の各氏名、年齢、連絡可能な電話番号、経験の可否、レンタルポールの可否をお書きください。**

(KNWA)関西ノルディックウォーキングウォーキング協会事務局

Email: [nordic.knwa@gmail.com](mailto:nordic.knwa@gmail.com)

