

## 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講習会を**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、**ウィズコロナ**の世の中、日頃の運動不足や肩こり解消などなどに効果的です。

#### 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歩行バランスをサポートなど

### ① 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: 2023 年(令和5年) 9 月 17 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

### ② ノルディックウォーキング倶楽部 (初めての方以外の練習会対応)

(万博記念公園)花など季節の見どころを巡りながら、3~5 kmを歩きます。

日時: 2023 年(令和5年) 9 月 17 日(日) 13:00~15:00(受付 12:30~)

対象: **初めての方以外**

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

※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**(初めての方の体験会は先着 10 名限り)

申込み問い合わせ: メールにてお願いします。

(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)

