

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なり歩行バランスをサポートなど

① 第四回 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: 2024 年 (令和 6 年) 3 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

