

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**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 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) 12 月 15 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

(万博記念公園) 季節ごとの変化を感じながら公園内巡りで、3~5 kmを歩きます。

日時: 2024 年(令和 6 年)12 月 15 日(日) 13:15~15:15 (受付 13:00~)

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。

申込み内容: 参加者氏名、年齢、電話番号、経験の可否、レンタルポールの可否を必ずお書きください。

(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

