

ノルディックウォーキング講座

日 時：令和3年 **7月9日（金）** 午前 **10時～11時30分**

会 場：**中村生涯学習センター体育室**（中村区鳥居通 3-1-3）

※天候によって屋外も歩きます

対 象：60歳以上（市内在住）

定 員：15名（先着順）

参加費：500円（ポールレンタル料金）



講師：小野澤 広利 氏

（日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクター）

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを交互に身体の後方に着地し、腕の力を利用して地面を押すことで推進力を生み出すウォーキングです。歩幅が広く歩行速度が早くなり、上半身も使うため、全身を使った有酸素運動ができます。

【持ち物】 ●タオル ●水分補給の飲み物 ●上靴（歩くのに適したもの）
●参加費（500円）

【服 装】 ・マスク着用
・動きやすい服装と歩きやすい靴、帽子（外に出て歩く場合があります）
※手荷物がある場合はリュックサックをご用意ください。

申込方法

6月21日（月）午前9時 受付開始（先着順）

電話で、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください。

参加費500円は、講座の当日に集金します。

【新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合があります】

申 込 先

名楽福祉会館（中村区名楽町 4-7-18） ☎ **481-8588**

名楽福祉会館及び名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業（チャレンジクラブ）は、名古屋市からの受託事業として管理運営及び実施しています。

