

# 男のノルディックウォーキング

涼風のさわやかな季節になりました！

詳しくは裏面をご覧ください！

生活習慣病やメタボ対策に効果絶大！『ノルディックウォーキング』  
を始めませんか？

今注目の 誰にでも出来る楽しいウォーキングです。

【会 場】 南山田町内会館 (南山田町4654-1)

【日 時】 平成24年11月 20日(火曜日)  
27日(火曜日) } 各日とも  
12月 4日(火曜日) } 9:30~11:30  
10日(月曜日)

最終日のみ月曜日です ご注意ください!

\* 出来るだけ4回ともご参加をお願いいたします

【講 師】 横浜北ノルディックウォーキング振興会 (YNWS)

あすま すすむ しもつかさ たけふみ  
東 晋先生 下司 武文先生 他

【定 員】 15名 (応募者多数の場合)

都筑在住の方優先で抽選とさせていただきます)

【対 象 者】 40歳以上の男性

【費 用】 1,000円 (ポールの費用、保険代)

\* 参加初回時に徴収させていただきます

【服装 持ち物】 動きやすい服装と運動しやすい靴

手袋 (無くても良い) ・ 水分補給用ドリンク

汗拭きタオルを小さめのザックかウエスト

ポーチに入れて両手が自由になるようにしてください

【申込み期間】 平成24年10月1日~11月15日

【申込み方法】 裏面をご参照願います



## ノルディックウォーキングとは？

クロスカンリースキーの夏場用トレーニングとして 1980 年代から注目され始め、1997 年現在のスタイルが確立いたしました。2本のポールを使ってウォーキングする「直立4足歩行」。通常のウォーキングではあまり使わない上半身の筋肉も有効に稼働することにより、ストレスをかけずにエネルギー消費を高める効果があります。基礎体力づくりや、生活習慣病対策、ダイエットにも効果があるとされています。



イラストは「NWスターティングブック スキージャーナル」発行より

【お申込みはこちらまで】

～私たちがお手伝いいたします～

東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL：045-590-3788

担当：平田・辻本・飛田

\*会場には駐車場のご用意がございません。

## 南山田町内会館ご案内地図

