

秋の開催が  
決定！

平成24年度

# ノルディック・ウォーク in スポーツ公園

今注目のウォーキング・エクササイズを始めてみませんか！  
こどもからシニアまで、2本のポールを持ってラクラク・ウォーキング♪  
気軽に楽しめるスポーツやレジャーとして、健康増進に最適！



日時 第4回 9月26日(水) } AM10:00~12:00  
第5回 10月20日(土)  
第6回 11月24日(土)

集合場所：新潟県スポーツ公園 列柱廊（第1駐車場脇）

講師：玉田 亜里（ノルディック・ウォーククラブにいがた／あおやまメディカル株）

定員：20名 参加費：無料

準備：①両手が空く歩きやすい服装、運動靴（サンダル不可）でお越してください。

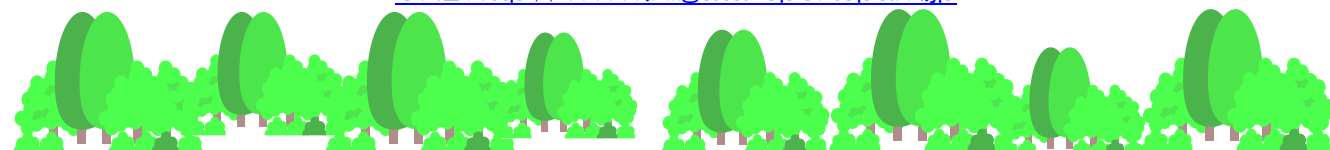
②飲物等は各自でご用意ください。

③少雨決行いたしますので、雨具のご準備をお願い致します。

ノルディック・ウォークは、両手にポールを持つため全身運動となりますが、両足にかかる負担が大きく軽減されるため、体が楽に感じられるのが最大の特徴です。

【お問い合わせ・お申込み】 鳥屋野潟スポーツ公園事務所 TEL 025-286-1080

URL:<http://www.niigata-sportspark.jp>



ご注意 開催にあたり、インストラクターが参加者のエクササイズをサポート、安全確保にも十分配慮致しますが、ノルディック・ウォークの楽しさをより多くの方にご理解いただくためにも、参加者ご本人の健康状態や体調などを十分にご判断された上でご参加いただけますようお願い致します。