

⑥ 健康ノルディック・ウォーク体験【事前申込】(雨天時中止)

(企画概要)

2本のポールを使用し、年齢性別問わず、安全・健康にウォーキングができるスポーツです。通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく上半身(肩や腕)の筋肉もつかうことで全身運動として、消費カロリーの向上効果が期待できます。また、日頃から運動不足を感じる人々に対しては「心肺持久力」を高め、健康増進や体力維持、ストレス解消などの効果が期待できます。自然豊かな緑地公園内を、一緒にウォーキングしながら、参加者と交流もできます。

1. 主 管 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
2. 講 師 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
山口県ウォーキングライフマイスター 福原 幸子
3. 会 場 周南中央・東緑地公園周辺(スタート・ゴールは津田恒実メモリアルスタジアム)
4. 時 間 10:30~13:30(予定)
5. 内 容 2本のポールを使用しながら、周南緑地公園内をゆっくりウォーキングします。
6. 対 象 小学生以上
7. 定 員 20人(ポール貸出可能人数)
8. 持 ち 物 ウォーキングシューズ、タオル、飲み物、帽子
(※荷物はリュック等両手が空くものが望ましい)
9. そ の 他 お申込み時に、ポールの借用有無・小学生参加の有無をご入力ください。
事前募集で定員に満たない場合は、当日参加も可です。

