

ポールを使ったウォーキング 体験会

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングはどこでも誰にでもできる全身運動です。

●日時 6月 22日(土) 9:00~10:30

●場所 嬉野市みゆき公園(公園入口駐車場集合 のぼりが目印)

●参加費 無料

●申し込み (090-1361-8889 または nordicsaga2019@gmail.com)

●持ち物・その他

- ・運動ができる服装、靴
- ・両手が自由になるようにリュックまたはウエストポーチ、飲み物
- ・SAGATOCOアプリ 200ポイントあり

●ポールをお持ちでない方にはレンタルポールを準備してます。お気軽に参加してください
(レンタル料200円ただし初回のみ無料)

●体験会スケジュール

- ・ポールを使ったウォーミングアップ
- ・姿勢、歩行の確認
- ・ポールを使った歩行練習
- ・休憩
- ・みんなでウォーキング(体力に合わせ2km程度)
- ・ポールを使ったクールダウン

●体験者の声

- ・ポールを使うことで腰の痛みが和らぎ長く歩けるようになった(60代女性)
- ・姿勢が良くなり安定して歩ける(50代女性)
- ・膝の痛みがあったがポールがあると膝への負担が軽減し楽に歩ける(50代女性)
- ・ポール使ったストレッチが気持ちいい(50代女性)
- ・歩くのが楽しくなった(70代女性)
- ・みんなで歩くと楽しく続けられる(80代男性)

●代表紹介

- ・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
- ・佐賀市在住の61歳

問合せ先 ノルディックウォーキングSALC(サルク)

松尾(090-1361-8889 または nordicsaga2019@gmail.com)



(団体の紹介)

