

ノルディックウォーキング体験会+モルックしよう!

ノルディックウォーキングとモルックはフィンランドで発祥した誰にでもできるスポーツです。

ノルディックウォーキングは2本の専用ポールを使用し後方へポールを突くことで、からだを前方へ推進しながら歩くため全身運動となり通常の歩行より1.2~1.5倍程度エネルギー消費量が向上します。

モルックは木製の棒を投げ木製のピンを倒し得点を競うゲームです。

●日時 7月 5日(土) 9:00~12:00

●場所 どんどんの森(佐賀新聞前駐車場集合 のぼりが目印)

●参加費 無料

●募集人員 先着20名

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

●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ありますので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
- ・ポールを使った歩行練習
- ・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
- ・モルック

●ノルディックウォーキング体験者の声

- ・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)
- ・ポールを押すことで腕の筋力を使っている感じ、二の腕に効きそう(40代女性)
- ・ポールを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)

●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)