




はじめてのノルディックウォーク教室

ノルディックウォークをご存知ですか？

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして、日本だけでなく世界中で人気を集めています。最近では介護やリハビリにも活用され注目されています！

ミズノノルディックウォークインストラクターが、はじめての方にもわかりやすくレクチャーします。日頃の運動不足や転倒防止対策、またダイエットにいかがですか…？是非ともこの機会にお申込みください！「ディフェンシブスタイル」と呼ばれる、ポールをやや前方につく、体にやさしい歩き方を紹介します！

日時	平成27年1月25日(日) / 平成27年2月22日(日) 10:00~12:00	 <p>講師 植田 有亮 ミズノノルディックウォークインストラクター 健康運動指導士</p>
場所	澁川河川公園 守口スポーツプラザ・外島地区	
定員	先着30名様 (小学生以上、但し身長140cm以上の方)	
参加費	¥500(税込)/各回	
内容	守口サービスセンター1階「やすらぎの間」に集合し簡単な講義の後、外島地区に移動し実技練習を行います。	
注意	<p>※当日は動きやすい服装・靴でお越し下さい。</p> <p>※ノルディックウォークで使用するポールは貸出しします。</p> <p>※雨天決行 (但し、状況により室内での講義のみになる場合もあります)</p> <p>※イベント中の写真画像を澁川河川公園ホームページに利用させていただきます。</p>	

★「ミズノノルディックウォークガイドブック」差し上げます！

★当日、ご希望の方にはノルディックポールのご購入も承ります (ミズノ株より)

★景品が当たる抽選会あります！

「澁川河川公園」でも検索！



この事業は澁川河川公園管理グループ共同体とミズノ(株)が主催しています。

お申込み・お問合せ

澁川河川公園 守口サービスセンター

TEL 06-6994-0006 〒570-0096 大阪府守口市外島町4-18
受付時間 9:00~17:00