

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！



講師  
ミズノ認定  
ノルディックウォーク  
インストラクター

★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  
(ミズノ様より)  
★景品が当たる抽選会あります！



京阪電車 枚方公園駅より徒歩約15分

- 日時** 平成27年12月20日(日)  
10:00~12:00
- 場所** 淀川河川公園 枚方地区
- 定員** 先着30名様  
(小学生以上、但し身長140cm以上の方)
- 参加費** ¥540(税込)／各回
- 内容** 簡単な講義の後、実技練習を行います。
- 注意**
  - ※当日は動きやすい服装・靴でお越し下さい。
  - ※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。
  - ※雨天決行(但し、実技内容を変更させていただく場合もあります。)
  - ※イベント中の写真画像を淀川河川公園ホームページに利用させていただきます。



この事業は淀川河川公園とミズノ(株)が主催しています。

お申し込み・お問合せ 淀川河川公園 守口サービスセンター TEL 06-6994-0006 淀川河川公園 検索

＜協力＞ 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団 / 一般財団法人 大阪府公園協会 / 株式会社 公園マネジメント研究所