



堺市&狭山わが街探索 ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する運動です。1周 2850mある狭山池を歩きながら、**脳活性化**の為にエクササイズも行います。
疾病予防にも効果抜群！まずは、2カ月続けてみましょう！



■ 実施内容 ■

1) 健康チェック：15分

問診，血圧測定，服薬状況，顔色などの観察

2) 実技&レクチャー：10分

ポールの持ち方，歩き方，水分補給のタイミングなど

3) ウォーミングアップ：15分

ストレッチ，シナプソロジー（脳活性化プログラム）

4) ノルディックウォーキング：60分

- ・姿勢やスピードを考慮しながら実施する
- ・周りの景色や状況を楽しみながら歩く
- ・歩き方を時々変えることで、筋バランスを整える

5) クールダウン：10分

ストレッチ，セルフマッサージ

6) 健康チェック：10分

- ・血圧測定，自己フィードバック
- ・指導者から次回へのアドバイス

開催日：月曜日 AM8:00～AM10:00

11月17日，12月1日，12月8日

12月15日，12月22日，1月8日

1月19日，1月26日

参加費：分割：{6,000円（税別）／4回}×2回

一括：12,000円（税別）／8回

（ポール代込み）

*ご自身のポールご持参でもかまいません！

持参物：動きやすい服装，タオル，水分

場所：狭山池，泉北丘陵地



担当:梅本 道代

肩書:健康運動指導士

ノルディックウォーキングを続けて行くと姿勢がよくなり、いろんな動作が楽に行えます。

とにかく『楽しく』『効果的』に運動することができるエクササイズです。

初めての方もお気軽にご参加下さい。



■アクティブレジャーって何？■

趣味を生かして健康になろう！

アクティブレジャーとは、『楽しいことをしながら健康を目指す！』ことを目的とした、『運動が続かない人でも楽しみながら健康になれるプログラム』のことをいいます。2015年1月には、経済産業省の委託団体による認証制度もスタートします。<https://www.activelife365.com/>



ノルディックウォーキングをしましょう！

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
● 協会事務局携帯 : 090-6555-2129 (月～金曜 ⇒ 10:00～18:00)
● 当日の連絡先 : 080-1439-7064 (担当講師: 梅本)
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX (072-253-1757) をお送り下さい
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は右側のQRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れる場合がございます
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



振込先：三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531 特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

堺市&狭山わが街探索ノルディックウォーキング

〔フリカナ〕	お振込金額に○をつけてください。	
〔氏名〕 (男・女)	① 一括 月 日	¥ 12,960円を振込
	② 分割 月 日 & 月 日	¥ 6,480円ずつを振込
〔生年月日〕 西暦でご記入ください	年	月 日 (満 歳)
〔連絡先住所〕		
〔携帯TEL〕	(MAIL)	
〔自宅TEL〕	(FAX)	

- 振り込まれた参加費用は、ご返金できませんので予めご了承下さい。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。

FAX番号⇒072-253-1757まで！