

ノルディックウォーキング

全5回講座 充実の内容

さわやか健康講座



初心者でも安心！
専門家による
座学と実技の指導で
知識と技術の
レベルアップ！

参加者
大募集
9月スタート



ノルディックウォーキングには関節や膝への負担軽減・消費エネルギー量 UP
筋肉引き締め・姿勢改善・肩こり解消・歩行安定などの効果あり！

主催

みちのく公園



みちのく
ノルディックウォーキング
ネットワーク

◆ 講座内容

	座学 (40分)	実技レッスン (70分)
9/16 土	運動と睡眠について	基本 
10/21 土	ルディックウォーキング N W にふさわしいグッズ	基本 
11/18 土	フレイル予防について	応用 
12/16 土	体成分分析器でボディチェック 自分の身体を知ろう	応用 
1/20 土	スポーツ栄養「カラダづくり」 ～効果的な栄養補給～	応用 

◆ 講師紹介

水野 康
東北福祉大学
教育学部 教育学科
教授

高橋 政行
JNFA 公認「マスターインストラクター (MI)」
健康科学アドバイザー・健康運動指導士
レクリエーションインストラクター

大須 美律子
JNFA 公認「マスターインストラクター (MI)」
保健師

星 勝久
INWA 公認「ナショナルトレーナー (NT)」
健康運動指導士・スクエアステップ指導員

株式会社明治
※ 1/20(土) 座学

◆ 募集要項

定員	先着 30 名程度 (最小催行人数 20 名)	
時間	10 : 15 ~ 12 : 30 (各回約 2 時間 15 分)	
受付	北地区 自然共生園情報館	
持ち物	ペン、運動しやすい服装、靴、帽子、水分、着替え等、雨天時は雨具 ※ポール無料レンタル有	
参加費	65 歳未満 : 10,000 円 65 歳以上 : 8,000 円 年間パスポートをお持ちの方 : 6,000 円	※全国の国営公園で利用できる、年間パスポート代が含まれます ※参加費は初回参加時に集めます ※年間駐車パスポートは別途ご購入いただくことができます
特典	月例 NW 体験会 (300 円 / 回) にも無料でご参加いただけます。 9/17(日) ~ 3/17(日) の期間、毎月 2 回開催 ※開催日の詳細は改めてお知らせいたします	

プログラム申し込み・お問い合わせ

- ◇ 申込期間 : 8/4 (金) ~ 9/3 (日) ※定員になり次第終了
- ◇ 申込方法 : お電話にて承ります。(氏名・住所・電話番号・参加人数をお知らせください。)
- ◇ 申込・お問合せ : みちのく公園管理センター 企画運営課 tel : 0224-84-5991

南地区での NW 体験会は第 1・3 日曜日に開催中! (7 月・8 月は第 1 日曜日)
詳しくは、QRコードからご覧ください。

