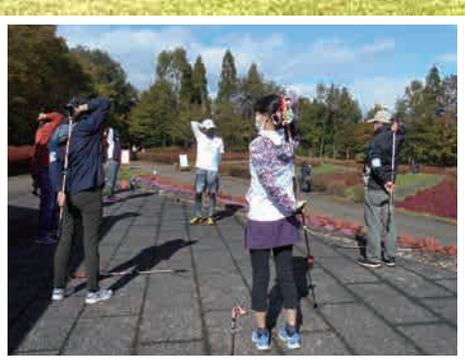
MICHINOKU PARK

専門家による座学と実技の健康志向の講座

全5回

ノルディックウォーキング

さわやか健康講座2025



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

MN-net

◆講座内容

	実施日	座 学（40分）	実技レッスン（70分）
第一回	9/20 土	**健康に過ごすための歩き方** ～歩くことの効用とそのポイント～	基 本
第二回	10/18 土	**スポーツ栄養「カラダづくり」** ～効果的な栄養補給～	基 本
第三回	11/15 土	**体組成成分析器でボディーチェック**	応 用
第四回	12/20 土	**NW（ノルディックウォーキング）？ なんでも疑問解消 !!** ～参加型グループワーク～	応 用
第五回	1/17 土	**NWにふさわしいグッズあれこれ** ～靴やインソールも大切～ **運動を継続するための・・・コツ!!**	完 成

◆講師紹介

※参加申込人数により、実技指導者（1 回目と 2 回目）は 2 名体制で行う場合がございます。

髙村 元章	株式会社明治	斎藤 昌宏	佐藤 俊一	鈴木 邦明	髙橋 政行
東北福祉大学 健康科学部 リハビリテーション学科 教授 理学療法士	管理栄養士	東北福祉大学 健康科学部 医療経営管理学科 准教授 健康運動指導士 INWA 公認「ナショナルトレーナー（NT）」	JNFA公認 「アドバンスインストラクター(AI)」	JNFA 公認 「ベーシックインストラクター（BI）」	健康科学アドバイザー 健康運動指導士 JNFA 公認「マスターインストラクター（MI）」

◆募集要項

定 員	先着 25名 程度（最小催行人数 10 名）
時 間	10：15 ～ 12：30 （ 各回約 2 時間 15 分 ）
受 付	南地区 南ゲート前
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	NW 体験会（300 円 / 回）に無料でご参加いただけます。 9/21（日）～ 3/15（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 ： 9/7（日） ※定員になり次第終了

◇申 込 方 法 ： みちのく公園 HP、TOPICS「さわやか健康講座」から Web予約
右の QR コードからもアクセスできます

◇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

どなたでも当日参加できる「NW体験会」は 第１・３日曜日に 南地区で 開催中！
※8月の体験会は8/17のみ開催（受付：北地区 自然共生園情報館）※1月は第2･3日曜日に開催