

公園の景色を楽しみながら一緒に歩いてみませんか？

# ノルディックウォーキング体験会

2018年3月18日(日) 午前10時~12時 ※少雨決行

日本ノルディックウォーキング協会  
上級インストラクター 来園!!

～ノルディックウォーキングとは?～

有酸素運動として人気のウォーキングにエクササイズを取り入れたフィンランド発祥の新しいスポーツ。ポールと呼ばれるスキースティックに似た棒を使ってウォーキングをするだけのとても手軽にできるスポーツです。

だれでも気軽に始められて短時間で効果が!!  
負担が軽く、効果の高いフィットネスウォーキング!!

こんな方にオススメ!!

- ★手軽に全身運動をしたい方
- ★短時間で運動効果を
- ★ダイエットをしたい方
- ★姿勢をよくしたい方
- ★高齢者の方など、転倒が心配な方
- ★スポーツが苦手な方
- ★腰痛や肩こりがある方
- ★足、腰、膝が痛くて長距離を歩けない方

日本ノルディックウォーキング協会公認  
上級インストラクター 山本先生



- 場 所 . . . 石見海浜公園 (浜田市国分町 1644-1)
- 服装と持ってくる物 . . . 動きやすい服装 (ポール、タオル、飲み物、着替え、雨具)
- 参加費 . . . 無料 (ポールを持ってない方は無料で貸し出し致します)
- 定員 . . . 30名 定員になり次第締切
- お申し込み方法 . . . 電話連絡
- お申込みお問合せ先 . . . 島根県立石見海浜公園予約センター  
電話 0855-28-2231  
ホームページ <http://kkisp.jp>