

ノルディック・ウォーク 健康教室 in 大分農業文化公園

楽しく歩いて健康増進!

参加者随時募集

申込は事前に TEL
または当日受付にて

○日時：平成29年度
毎月第3水曜日

(7・8月を除く)

14時30分~16時

○場所：大分農業文化公園
正面ゲート内集合

(杵築市山香町大字日指1-1

TEL 0977-28-7111)

※香々地青少年の家の黄色い旗が目印です!

○参加費：保険料のみ 50円



香々地青少年の家が実施する農業文化公園での
ノルディック・ウォーク健康教室 限定特典!

5回以上参加して、 プレゼントをGETしよう!

※全9回のうち、5回以上参加の方全員にプレゼント配布!
プレゼントは、大分農業文化公園から、花の苗の予定です。
※プレゼント配布は、平成30年3月21日です。
当日参加できない方は、後日受取もOK!ただし、3月中に
大分農業文化公園までお越しください。

※対象は県民の皆さんです。

※申込は前日までに電話予約をお願いします。

当日現地にて申込も可能です。

※コースは、公園内ウォーキングコース(5.4km)を利用します。

※小雨決行です。

※ポールは貸出します。(無料)

※運動のできる服装・運動靴でご参加ください。

※持ち物(リュックサック、飲み物、タオル、参加費)

※詳細は、香々地青少年の家までお問い合わせください。

○問い合わせ先(香々地青少年の家)

豊後高田市香々地5151番地

TEL 0978-54-2096

<開催日> 全9回

毎月第3水曜日(7・8月を除く)

5月17日 6月21日

9月20日 10月18日

11月15日 12月20日

1月17日 2月21日

3月21日

ノルディック・ウォークとは

- ①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
- ②ノルディックスキーの選手の夏場のトレーニングとして始まった
- ③ポールを使うことで、全身運動になり通常のウォーキングに比べて運動効果が20%~30%アップ
- ④足腰への負担は30%程度軽減
- ⑤2本のポールを使用することで、歩く時の重心が体の中心に来るため、姿勢も改善される