

ライフスタイルの中に歩く楽しさを



# ノルディック・ウォーク

2016年7月～9月参加者募集！



ノルディック・ウォークは2本のポールを歩行の補助として使うため、通常のウォーキングに比べ膝や足首の関節にかかる負担が軽減されます。またポールを使うことにより上半身の筋肉も積極的に使われ運動効率アップが期待できます。より楽しく、より効果的に、より安全にノルディック・ウォークができるようにアドバイスします。

## 実施日

回数	実施日	エリア(距離)	集合場所
7	7月 7日(木)	青森市	浅虫温泉駅前 入口
8	7月17日(日)	浅虫温泉森林公園 (約6km前後)	
9	8月 4日(木)	青森市	合浦公園 正面 入口
10	8月21日(日)	合浦公園(約6km前後)	
11	9月 1日(木)	青森市	縄文時遊館 正面 入口
12	9月18日(日)	三内丸山遺跡(約6km前後)	

## スケジュール

8:30 受付開始 目標心拍数と血圧測定 → 9:00 準備体操 ノルディック基本レッスン → 9:30 ウォーク開始 途中で心拍数を測定 → 10:50 ストレッチ → 11:00 終了

## 指導員

全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 ボディバランストレーナー 間山浩之  
スポーツイベントコーディネーター 江利山元気

## 指導内容

基本レクチャーではポールによる運動量を上げる歩き方をご提案します。  
(普段の姿勢や歩く時の姿勢は、どのように筋肉を意識して歩くと効果的かなど)

## 参加料

700円(レクリエーション保険と指導料、事務経費)ポールをレンタルする場合は別途300円

## その他

- ① 小雨決行となりますので、天候により雨具をご準備ください。
- ② 装備は歩くことに適した服装、シューズ、帽子、手袋、タオル、お水持参でお越しください。

## お申込み お問合せ

### ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森橋本3-2-6

TEL 090-6850-3723 TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704 <http://nwlp.club/>

お申込みは電話やFAX(裏面申込書)で、開催希望日の3日前までにお申込み下さい。



あおもり県民カレッジの単位認定講座です。(2単位)



# 2016 ノルディック・ウォーク 参加申込書

FAX番号 017-752-6704

参加ご希望に○をしてください。

- ・ 7月 7日（木）青森市 浅虫温泉森林公園（青森市浅虫）
- ・ 7月17日（日）青森市 浅虫温泉森林公園（青森市浅虫）
- ・ 8月 4日（木）青森市 合浦公園（青森市合浦二丁目17-50）
- ・ 8月21日（日）青森市 合浦公園（青森市合浦二丁目17-50）
- ・ 9月 1日（木）青森市 三内丸山遺跡（青森市三内字丸山305）
- ・ 9月18日（日）青森市 三内丸山遺跡（青森市三内字丸山305）

住 所	〒		
ふりがな 氏 名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	・ レンタルする      ・ レンタルしない		

住 所	〒		
ふりがな 氏 名		生年 月日	年 月 日
連絡先	TEL 携 帯	メールアドレス	
レンタルの有無	・ レンタルする      ・ レンタルしない		

◆ ノルディック・ウォーク参加条件

- ※ 全てのコースにおいて、妊娠中の方、飲酒および酒気帯びの方はご参加いただけません。
- ※ 体質改善のための企画としてご案内しておりますが、すでに参加に支障を生じる持病・疾患のある方は、ご参加いただけません。（腰痛、むちうちなどの持病が悪化した場合、保険の対象外となります。）
- ※ 悪天候の場合は中止する場合もございます。その場合は当日朝7時までにお電話でご連絡いたします。
- ※ 集合場所等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

**お申込み  
お問合せ**

**ノルディック・ウォーク ライフプロジェクト**

また旅くらぶ 事務局内 〒030-0823 青森市橋本3-2-6

TEL 090-6850-3723 TEL 017-752-6705 FAX 017-752-6704