**ノルディックウォーキング教室**

「ノルディックウォーキングの運動効果」

・通常のウォーキングよりも、３０～４０％も

　高いカロリー燃焼率が実証

・関節や膝に負担をかけず、スタミナアップと

　筋肉バランスの調整

・上半身を鍛えるだけでなく、姿勢の矯正、

　転倒防止の効果など全身の９０％の筋肉を

　動かす全身運動

ポールを使っての歩き方を学び、坂下総合体育館を出発して２ｋｍ～３ｋｍの

道のりで、気軽に歩けるコースです、ぜひご参加下さい。

　 日　時　　**８月３０日（木）・９月６日（木）　午後７時～午後９時**

場　所　　坂下総合体育館に集合（雨天の場合は坂下小学校体育館）

会　費　　一人　１回　５００円（傷害保険料・ポール貸出料込み）

講　師　　認定NPO法人　つけちスポーツクラブ

定　員　　１５名

対象者　　大人なら誰でも**OK**

持ち物　　運動の出来る服装、運動靴、タオル、飲み物、

体育館シューズ（雨天時に使用）

申　込　　坂下総合体育館内　NPO法人　やさかイキイキ倶楽部

　　　　　各開催日前日までに電話（75-3335）にて申込をお願い致します

主　催　　NPO法人やさかイキイキ俱楽部

[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RimVANXMZXcGgAvBuU3uV7/SIG=12fgqd6pr/EXP=1472703885/**http:/www.leben21.com/leben21/image/course/chair/img06.jpg)[](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1486089292/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cHM6Ly93d3cua3lvc2FpLW5ldC5vci5qcC9oYWt1anl1L2VuanlvL3Rva3VzeXUvaW1nLzIwMTQwNy9pbWFnZTEwLmdpZg--/RS=%5eADBp9itjhNQHz.hj.RP3TSj3TL6Yd0-;_ylt=A2RCAwrMmpJYwTkABkKU3uV7)