

平成29年度

ハルディックウォークって…？
詳しくは裏面をご覧ください☆

ハルディックウォーク教室



リハビリやダイエット、アスリートのトレーニング…
ハルディックウォークの活用の仕方は、**あなた次第！！**
「自分に合った」ウォーキングで、楽しく健康生活を☆



	日時	内容	受付開始	場所
1	10月12日（木） 10:00～12:00	講義・実技 「ウォーキングの姿勢を学ぼう」	9月1日 （金）	中央公民館 （住所:中区西白島町 24-36）
2	10月19日（木） 10:00～12:00	講義・実技 「ポールストレッチをしよう」		
3	10月26日（木） 10:00～12:00	講義・実技 「ポールトレーニングをしよう」		

※全ての回で屋外を歩きます。ポールは貸し出しがあります。

講師 株式会社オール・オン・スポーツ 杉田 寛治 先生

対象者 医師から運動を禁止されていない方 30人程度（申込先着順）

持参物 飲み物 ※ 動きやすい服装でお越しください。

協力 （公財）広島市文化財団 中央公民館

問合せ・申込み

予約が必要です！

広島市中保健センター（健康長寿課保健予防係）

住所 中区大手町四丁目1番1号

電話 (082) 504-2528

FAX (082) 504-2195



ノルディックウォークとは？

ノルディックウォークは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの1つとして活用されていました。

近年、その手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして、世界中で注目されています。

☆ノルディックウォークの効果☆

全身運動でエネルギー消費量アップ！

ポール操作で上半身を使うため、全身の運動となります。メタボ予防などに効果的です。

膝や腰の負担減に！

ポールを持つことで、膝や腰など下半身にかかる負担を減らします。今まで長時間の歩行が難しかった方も楽に歩行ができます。

肩こり解消に！

ポール操作をすることで、首や肩周りの筋肉をほぐし、肩こりを解消します。

歩幅が広がる！

ポールを押し出すことで、歩幅が広がります。歩幅を広げるとは、認知症予防に効果的です。

正しい歩行姿勢に！

ポールを持つことで左右のバランスがとれ、歩行姿勢が正されます。



体にいいこといっぱいのノルディックウォーク！

みんなでノルディックウォークを始めよう！

