

ノルディック ウォークとは…北欧のノルディックスキー競技の選手が夏季の練習で行っていたウォーキングスタイル。今では、運動効果の高い全身運動であると立証され、たくさんのウォーカーに親しまれています。

小城市公民館体験講座

ノルディックウォーク 体験教室



楽しく歩いて
小城市の魅力を再発見♪



◆開催日程・場所

①	1月21日(土)	9:00~ 11:30	ぴよんた集合 ~有明海堤防コース
②	2月15日(水)	9:00~ 11:30	あしぼる集合 ~芦刈田舎道コース

ノルディックウォーキングの特徴

- ☆歩く姿勢が良くなります
- ☆足やひざの負担を軽減できます
- ☆全身の筋肉をゆっくり動かせます

◆内容 ノルディックウォークの基本動作講習からポールを使ってのロングウォーク

◆対象 小城市在住の方 (5km程度)

◆定員 各日程 先着40名 ※各日程定員となり次第締め切らせていただきます。

◆参加料 無料

◆持ってくる物：ノルディックウォークポール（お持ちの方のみ）

歩きやすい靴・服装・タオル・飲み物

◆申込締切日 各日程3日前まで ※一日のみの参加も可



芦刈公民館

牛津公民館

TEL 37-6140

TEL 37-6143

小城公民館

三日月公民館

TEL 73-3215

TEL 72-1616