

ノルディック・ウォーク講座



～美姿勢で歩く!～

7月15日(火)午後1時30分～3時

- [内容]**
- 100歳まで歩くための正しい歩き方
 - 腰・膝に負担をかけない歩き方

北欧フィンランド発祥のノルディック・ウォークは専用のポールを用いて上肢の筋群も活動させて歩くことができる全身運動です。継続すると腰痛・膝痛も改善し、医学的にも優れた効果が期待されています。



講師: NPO 法人北河内をぐっと盛り上げる会 代表 **なかはら まゆみ**
全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員 **中原 真弓 さん**

大東市内3か所でノルディック・ウォーク&エクササイズ教室を主宰。腰痛、膝痛などの改善、ダイエット、100歳まで歩ける身体づくり、正しい姿勢・歩き方の指導を行っています。

参加費
無料

場所

野崎老人憩の家 別館ホール

対象

60歳以上 市内在住者

持物

汗拭きタオル、水分補給の飲み物、5本指の靴下(あれば)
動きやすい服装でお越しください

参加申込

お問い合わせ



野崎老人憩の家

☎ 879-6076

7月5日(土)～先着25名



① ネット申込 (左記QRコードから)

② 電話・来館