

ハッピーな毎日を手にいれよう！！

ノルディック・ウォーク体験講座

「ノルディック・ウォーク」で、歩く大切さを実感しよう！

1回指導を受けるだけで自由に You 遊 トライアルコースをウォーキングできます。

チェックポイント 1

ポールなしのウォーキングより
消費カロリーが20%アップ↑
より効果的な有酸素運動が出来ます！

チェックポイント 2

心拍数が8~10拍アップすることで
いい空気をたくさん吸って
全身の血流を良くします！

参加者の声

おしゃべりをしながら
みんなで歩くと楽しい♪

ポールを使うと
スイスイ歩いて、面白いよ！

マイペースで歩いて
気分をリフレッシュ！！

【日程】7/22(日) 8/26(日) 9/20(木) 10/18(木)

【時間】13:30~

【所要時間】30分~60分

【ポールレンタル料】200円

※ 小雨決行 雨天中止

講師：渋谷 清光

(一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員)

場所：青森県総合社会教育センター内 You 遊 トライアルコース

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

平成30年度青森県総合社会教育センターボランティア自主講座

<お申込み・お問い合わせ>

青森県総合社会教育センター内
あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

