

～北星公民館講座～

# Let's ノルディックウォーキング



## ♪ 歩くことを楽しみましょう ♪

### ◆ノルディックウォーキングとは？

子どもから高齢者の方まで幅広い年齢層の方が楽しめるスポーツです。

普通のウォーキングに比べて全身運動となるためエネルギー消費量が20%高くなります。

ポールが支えとなり、膝への負担が軽減されます。

【日時】 令和6年5月21日(火) 10:00～12:00

【場所】 北星公民館 2階 講堂及び遊歩道「北の散歩道」など  
(北門町8丁目2641-3)

【定員】 10名

【対象者】 一般市民

【持ち物】 運動しやすい服装 運動靴 タオル 飲み物 雨具 帽子 手袋など  
※ポールは、希望者に貸し出しします。

【受講料】 無料

【講師】 日本ノルディックフィットネス協会  
ベーシックインストラクター 加藤 英二 さん

【その他】 屋外で行う実技は、小雨程度であれば実施します。

【申込み】 令和6年4月22日(月)から

～お申込み・お問合せ先～

旭川市北星公民館(北門町8丁目) 電話:(0166)52-5545