

～北星公民館講座～

# Let's ノルディックウォーキング



## ♪ 心も体もリフレッシュしましょう ♪

### ◆ノルディックウォーキングとは？

- ・2本のポールを使った歩行運動で、足腰・ヒザに負担がなく誰もが楽しめるスポーツです。
- ・通常のウォーキングに比べ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。
- ・心肺機能や血液循環が活性化し、健康増進に効果が期待できます。

【日 時】 令和8年5月26日(火) 10:00～12:00

【場 所】 北星公民館 2階 講堂(講義)、遊歩道「北の散歩道」(実技)など  
(北門町8丁目2641-3)

【定 員】 10名

【対象者】 どなたでも

【持ち物】 運動しやすい服装・運動靴、タオル、飲み物など  
※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。

※雨具、帽子、手袋などをお持ちください。

【申込み】 令和8年4月16日(木)から電話・窓口にて受付します。

～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