

運動を始めたい人 必見！



冬季ウォーキング教室

この教室では、6回コースでノルディックウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングは2本のポール（杖のようなもの）を使って歩きます。ポールを持つことで、正しい姿勢で歩ける、足腰への負担が少ない、全身の筋肉を多く使うなどの効果がありますが、正しい歩き方で行わなければ効果も半減します。この機会に基本のフォームを学び、一緒に歩きませんか？

	年	月	日	時間	場所
第1回	令和7年	12月	19日(金)		集合：庄原保健福祉センター 研修室1 (庄原市西本町四丁目3-1)
第2回		1月	9日(金)	14:00 ～ 16:00	↓ 屋外でウォーキング
第3回			23日(金)		(天気不良時は総合体育館内を ウォーキング)
第4回	令和8年	2月	6日(金)		
第5回			20日(金)		
第6回		3月	6日(金)		

☆ノルディックウォーキングに必要なポールは貸出がありますので、ポールを持っていない方でも参加できます。

対象者：日ごろ運動習慣のない方

内容：約3kmのウォーキング(1~2kmの短いコースもあります)

持参物：・水分補給できるもの（水・お茶など）

- ・屋外用の運動靴（天候不良時は体育館シューズ）
- ・その他（タオル、手袋、帽子、ウエストバックなど）

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費：無料



○●申し込み・問い合わせ●○

申込期限：令和7年12月8日(月)

申込先：庄原市 生活福祉部 保健医療課 健康推進係

電話：0824-73-1255 FAX：0824-75-0195

Mail：hoken-suishin@city.shobara.lg.jp