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、**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、正しい姿勢で歩くことができる、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は半減します。
この機会に基本のフォームを学び、一緒に歩きませんか？

【日時と場所】

| 全6回　日にち | 時間 | 集合場所 |
|---|---|---|
| 令和8年 12 月4日(金)･18 日(金) | 13:30～15:30 | 庄原市庄原保健福祉センター<br>研修室1<br>（庄原市西本町4-3-1） |
| 令和9年1月 15 日(金)･29 日(金) | | |
| 令和9年2月 12 日(金)･26 日(金) | | |

【内容】屋外約３ｋｍのウォーキング（1～2ｋｍの短いコースもあります）
※天候不良時は総合体育館

【対象者】日ごろ運動習慣のない方・健康づくりに関心のある方

【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）

ノルディックポールは貸出しがあります

【参加費】無料

【申込期限】電話にて令和８年 11 月 26 日（木）までにお申込みください

○●申込み･問い合わせ●○

庄原市　健康福祉部　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