

ノルディックウォーキング教室

第1回

10月1日(土)

河口湖(大池公園集合)

第2回

10月22日(土)

金川の森(どんぐりの森)



「ノルディックウォーキング」は、

2本のポールを使って歩くことで、全身の筋肉を使い通常のウォーキングより消費エネルギーが**約20%も増加**します。

ポールの正しい使い方を学び、楽しくウォーキングしませんか？

●対象者 組合員とそのご家族の方

●募集人数 各回**20名**

●日程 第1回 10:00～11:40

第2回 10:00～11:40

※雨天中止

●参加費用 **無料**

●持ち物 運動しやすい服装・靴
タオル

※ポールは無料で貸し出し
します！

※1 新型コロナウイルス感染防止のため、当日受付時の検温・手指消毒にご協力をお願いします。

また、教室当日に発熱のある方、体調不良の方の参加はお断りさせていただきます。

※2 新型コロナウイルスの感染状況により教室が中止となる場合があります。

申込締切
9月14日(水)

参加の申込みは所属所の共済組合事務担当者様までお申し出ください。

■ お問合せ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課 保健担当 TEL 055-232-7311

昨年度の開催状況

ノルディックウォーキング教室

10月2日(土)に笛吹市「金川の森」、10月16日(土)に富士河口湖町「河口湖周辺」にて開催いたしました。

8歳から82歳まで幅広い年齢の方にご参加いただき、ノルディックウォーキングを楽しく体験しました。

●講習

始めに、富士山国際ノルディック協会の講師の方からポールの持ち方や使い方を教わり、ポールを使った歩き方の講習を受けました。



●ノルディックウォーキング体験

講習の後、実際にノルディックウォーキングを行いました。



●参加者の方の感想・ご意見

- ・ポールを使うことで楽しいウォーキングができた。
- ・普段のウォーキングとは違った動きで難しかったですが、気持ち良く歩けました。
- ・歩行の方法をしっかりと教えてもらえた。景色が良く体力向上も出来、とても有意義でした。
- ・良い時期で気持ちよく体を動かして、ストレス発散になりました。
- ・良い企画だと思いました。
- ・ご指導ありがとうございました。とても楽しかったです。
- ・歩いて気持ち良かった。