

ノルディックウォーキングさわやか健康講座を今年も開催します

みちのく公園では広大な公園内に張り巡らせた園路を活用し、園内の四季折々の花々や風景を楽しみながら、楽しく運動できるノルディックウォーキングコースを開設しています。平成28年3月にはNPO法人日本ノルディックフィットネス協会公認コースを取得し、初心者から上級者まで対応できるコースとして愛好家の皆様から親しまれています。

昨年に引き続き今年も「ノルディックウォーキングさわやか健康講座」を実施いたします。この講座はノルディックウォーキングの基礎を座学と実践レッスンで学ぶ全5回の講座です。ノルディックウォーキングとは？ 道具の選び方、健康チェックやフレイル予防・栄養補給の仕方などを座学で学び、実践講義ではポールを使った歩き方から、姿勢、ストレッチ、自分のフォームの改善点のアドバイスなどをINWA（国際ノルディックウォーキング連盟）およびJNFA（日本ノルディックフィットネス協会）の公認指導員が丁寧に指導いたします。

昨年の参加者から講義や実技指導がわかりやすい、健康・体力維持のため継続したいなどのご感想もいただきました。

コロナ禍で運動不足を感じている方、生涯現役で健康を維持したい方、運動はしたいけどあまり体に負担にならないものを探している方などあらゆる世代の方々にお勧めです。ぜひこの機会に受講してみたいはいかがでしょうか？

開催概要は別添資料をご覧ください。



資料配信先：宮城県政記者会・東北電力記者クラブ・仙南記者クラブ・山形県政記者クラブ・福島県政記者クラブ

問合せ

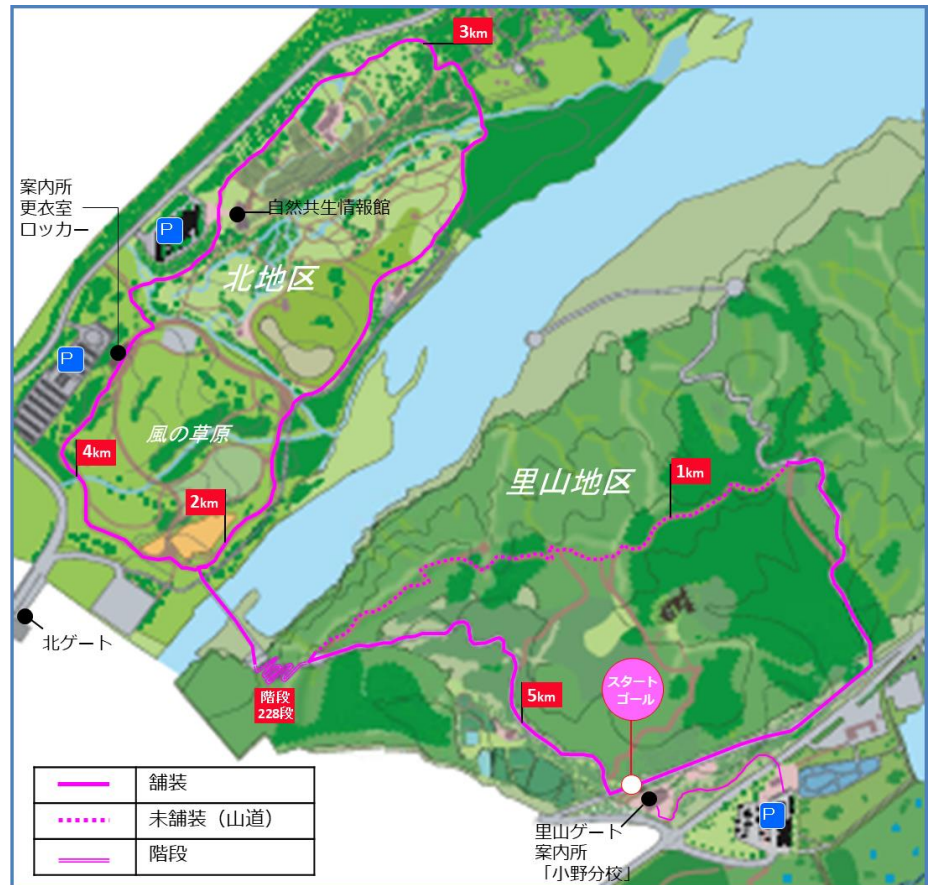
国営みちのく杜の湖畔公園 みちのく公園管理センター
〒989-1505 宮城県柴田郡川崎町大字小野字二本松53-9
Tel 0224-84-5991(代) Fax 0224-84-5992
企画運営課長 合田 健太郎(内線672) 広報担当 菅原 利之(内線673)

みちのく杜の湖畔公園
ノルディックウォーキング
J N F A 公認コース

初心者向けコース
距離: 3km
南地区周回コース



中・上級者向けコース
距離: 5.3km
里山地区～北地区
周回コース



マルチックウォーキング

全5回講座 充実の内容

さわやか健康講座

- 関節や膝への負担軽減
- 消費エネルギー量 UP
- 筋肉の引き締め
- 姿勢改善
- 肩こり解消
- 歩行安定

参加者
大募集
9月スタート



みんなで楽しく！自然豊かな公園で Let's フィットネス！






主催



みちのく
マルチックウォーキング
ネットワーク

みちのく公園

◆ 講座内容

	座学 (40分)	実技レッスン (70分)
9/17 土	<small>ルディックウォーキング</small> 実践者が語る N W の効果	基本 
10/15 土	<small>ルディックウォーキング</small> N W にふさわしいグッズあれこれ <small>靴やインソールも大切</small>	基本 
11/19 土	フレイルとは・・・ <small>フレイル予防について</small>	応用 
12/17 土	体成分分析器でボディーチェック <small>自分の身体を知ろう</small>	応用 
1/21 土	行動食と運動前後の栄養・補食について	応用 

◆ 講師紹介

高橋 英子

JNFA 公認「アドバンスインストラクター (AI)」
医学博士

大須 美律子

JNFA 公認「アドバンスインストラクター (AI)」
保健師

高橋 政行

JNFA 公認「マスターインストラクター (MI)」
健康科学アドバイザー・健康運動指導士
レクリエーションインストラクター

星 勝久

INWA 公認「ナショナルトレーナー (NT)」
健康運動指導士・スクエアステップ指導員

株式会社明治

※ 1/21(土) 座学担当

◆ 募集要項

定員

先着 20 名程度 (最小催行人数 6 名)

時間

10:15 ~ 12:30 (各回約 2 時間 15 分)

受付

南ゲート入口前

持ち物

ペン、運動しやすい服装、靴、帽子、水分、着替え等、雨天時は雨具 ※ポール無料レンタル有

参加費

65 歳未満：10,000 円

65 歳以上：8,000 円

年間パスポートをお持ちの方：6,000 円

※全国の国営公園で利用できる、年間パスポート代が含まれます

※参加費は初回参加時に集めます

※年間駐車パスポートは別途ご購入いただくことができます

特典

月例 NW 体験会 (300 円 / 回) にも無料でご参加いただけます。

9/26(日) ~ 3/20(日) の期間、毎月 2 回開催 ※開催日の詳細は改めてお知らせいたします

プログラム申し込み・お問い合わせ

◇ 申込期限：9/7(水)

◇ 申込方法：お電話にて承ります。(氏名・住所・電話番号・参加人数をお知らせください。)

◇ 申込・お問合せ：みちのく公園管理センター 企画運営課 tel: 0224-84-5991