

# ノルディック・ウォーク教室

主催  敷島パークマネジメントJV 共催 NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会

in 敷島公園

## ノルディック・ウォーキングとは？

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でありながら、膝への負担が少ないポールウォーキングです。首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります。

体力の無い方から元気な方まで、いろんな方に合わせて指導いたします。

日程: 11月10日、24日(木)

毎月第2・4木曜日開催。

対象: どなたでも(男女年齢問わず)

時間: ①午前の部 10:00~12:00

②午後の部 14:00~16:00

③夜の部 19:00~20:30

※開始30分前より受付しております。

※ご予約がないと、教室を開催できない場合がございます。

ご参加を希望の方はなるべくご予約をお願いいたします。

料金: 各回1,500円(税込)

定員: 各回15名程度

場所: 敷島公園管理事務所

持ち物: 動きやすい服装・靴、

ノルディックポール(貸出可。別途: 500円)

参加特典: ミネラルウォーター1本プレゼント中!

一緒に楽しく歩きましょう!

## 担当指導員



永瀬 正明 ながせ まさあき  
(NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)

社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師  
群馬県ウォーキングライフマイスター



南雲 由夏 なぐも ゆか  
社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導員  
介護福祉士



ノルディックで秋の景色を楽しもう♪

お申し込みはお電話とホームページのお申込みフォームより受け付けております。

群馬県立敷島公園 TEL.027-234-9338

〒371-0036 前橋市敷島町6番地 電話受付時間 10:00~16:00

ホームページのほか

Facebookでも情報発信中!

●ホームページ

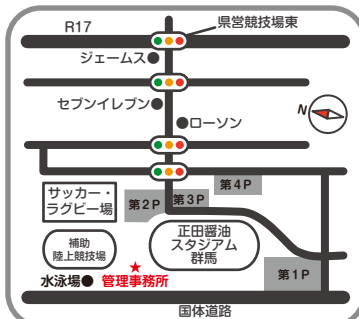
<http://www.shikishima-park.org/>

●Facebook 800「いいね!」突破!

<https://www.facebook.com/shikishimapark/>



申込みフォーム  
直通QRコード



群馬県立敷島公園

検索