

## ノルディック・ウォーク教室 in 敷島公園

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

**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。普通のウォーキングよりも**効率の高い全身運動**ということが証明され、フィンランドだけでなく世界中で人気が高まっています。ポールが支えとなり、**関節に負担が少なく長時間歩くことができます**。その他、**首や肩こり、姿勢の改善、二の腕にも効果があります**。日頃から運動している方はもちろん、**普段運動しない方、ご高齢の方にも**オススメのスポーツです。

### 担当指導員



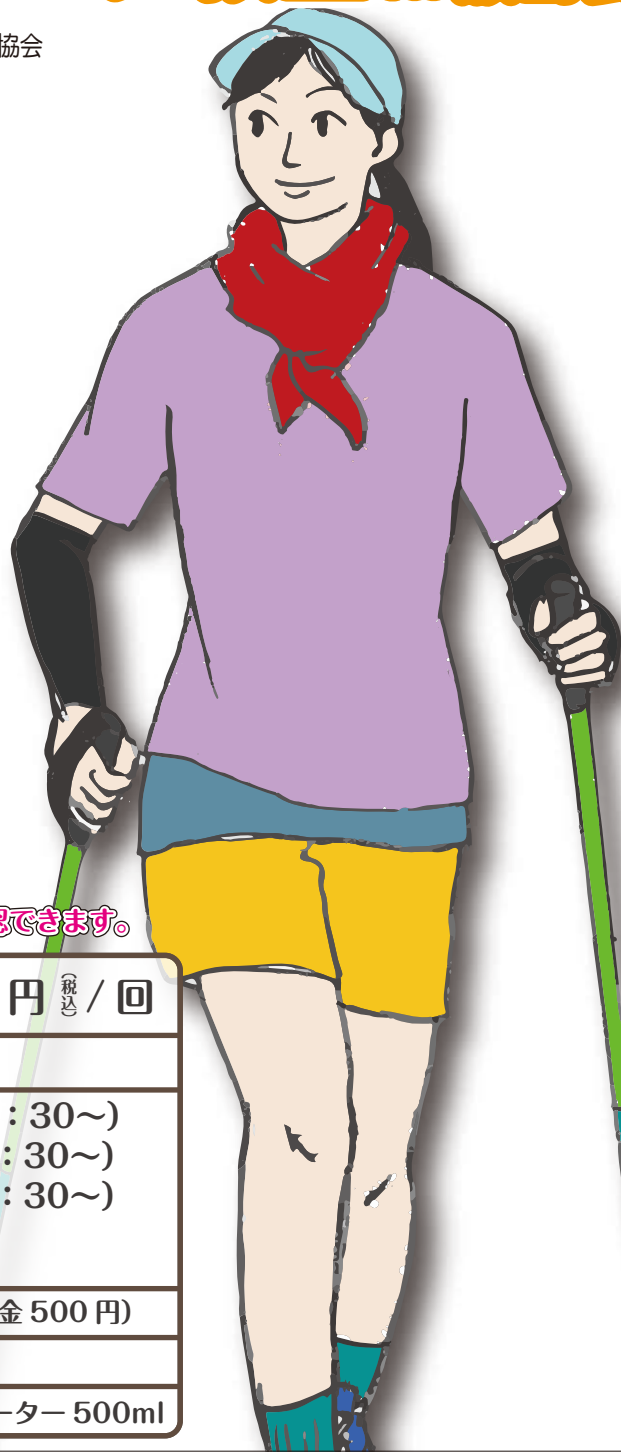
**永瀬 正明** ながせ まさあき  
 (NPO 法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長)  
 社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師  
 群馬県ウォーキングライフマイスター



**清水 郁絵** しみず いくえ  
 社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟  
 公認指導員

毎月第2、第4木曜日開催。年間スケジュールはホームページで確認できます。

日程	8/27 (木) ※8月の第2木曜日はお休みします。	料金	1,500円 (税込) / 回
受付場所	公園管理事務所		
プラン	①午前の部 時間 10:00~11:30 (受付 9:30~) ②午後の部 時間 14:00~15:30 (受付 13:30~) ③夜の部 時間 19:00~20:00 (受付 18:30~) ※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。		
持ち物	ノルディック・ポール ※ポールはレンタルできます。(料金 500円)		
服装	動きやすい服装、履き慣れた運動靴		
定員	各回15名	参加特典	ミネラルウォーター 500ml



夏は日差しのないナイトノルディック(夜の部)がオススメです！

### お申込みお問合せ

お電話または、お申込みフォームよりお申込みください。

☎ **027-234-9338**

〒371-0036 前橋市敷島町 66 番地  
 敷島公園管理事務所 (受付時間 10:00~16:00)

お申し込みフォーム URL  
<http://www.shikishima-park.org/entry.php>

県立敷島公園ホームページ <http://www.shikishima-park.org/>



QRコードでお申込みフォームにアクセス!



敷島公園ホームページ

