

ノルディックウォーキング歩こう会 in こどもの国



大好評実施中!

コースは初級 (3km)、中級 (5km) を選べます

歩くなら効率的に!短時間で有酸素運動!
ノルディックウォーキングにトライしてみませんか

ポール持参の方→ **当日受付 無料**

ポールレンタル→ **前日までの電話予約 1セット 500円**

(入園料別途) 大人 600円 小中学生 200円

平日シルバー割引: 半額の 300円 (65歳以上の方)
運転免許証など年齢を確認できるものをお持ちください。

日 程 [予備日]

4/19(金)[4/22(月)] 5/17(金)[5/24(金)] 6/7(金)[6/14(金)]

7/12(金)[7/19(金)] 8月は休会 9/6(金)[9/13(金)]

10/7(月)[10/18(金)] 11/8(金)[11/15(金)] 12/6(金)[12/13(金)]

1/17(金)[1/24(金)] 2/7(金)[2/14(金)] 3/6(金)[3/13(金)]

対象 小学生以上

集合場所 こどもの国内「正面陸橋下」

受付 参加名簿に名前と連絡先を記入してください。

ポールをレンタルされる方は、前日までに電話にてご予約ください。

体験時間 午前 10 時～ 12 時 （開園は 9 時 30 分）

開始 10 分前（初めてのの方は 15 分前）に集合してください。

プログラム	○ 道具の使い方、ウォーミングアップストレッチ運動	約 15 分
	○ 歩き方の説明、体験歩行約	約 25 分
	○ ノルディックウォーキングで園内を散策	約 70 分
	○ クールダウンストレッチ運動	約 10 分

服装等 薄手の手袋（軍手でも可）動きやすい服と靴。

水分補給ドリンク、汗拭きタオル、両手の空くバック。

雨天時 中止となります。中止の場合、前日午後 5 時にこどもの国ホームページに掲載します。ご覧になれない方は、電話にて問い合わせください。メール登録をしている方にはメールでもお知らせいたします。登録希望のかたは、メールアドレスをお知らせください。

ノルディックウォーキングは、北欧生まれの 2 本の専用ポールを使って歩くウォーキングです。

腕や上半身の筋肉も稼働し、全身の 90% の筋肉を使い、運動効率が高まります。通常のウォーキングと比較して、運動効率が 30 ～ 40% 引き上げられます。

「直立 4 足歩行」で、歩く姿勢がよくなります。

2 本のポールで体重を支えるので、腰やひざの負担が軽く済み、転びにくくリハビリにも向きます。

どなたでも手軽に始められます。オフィスワークの多い方の腰痛防止に、いつでもどこでもできるエクササイズとして最適です。

問い合わせ こどもの国ウォーキング係

TEL. 045-961-2111