

# ノルディックウォーキングで 謙信公武道館周辺を歩こう！

## 12月4日(金)無料体験開催！

参加者  
募集！

### ノルディックウォーキングって？

北欧生まれのスポーツで、2本の専用ポールを使用したウォーキング。手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして急速に人気が高まっています。消費カロリーは通常のウォーキングより20%UP!

膝、足首等への  
負担軽減

お腹や二の腕の  
シェイプアップ!

ダイエット効果

腰痛・肩こり改善

上半身の筋力UP!



【ノルディックウォーキングはこんな人に最適！】

- ★スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい
- ★ダイエットや姿勢矯正ボディリメイク
- ★これからウォーキングをはじめたい
- ★生活習慣病の予防
- ★リハビリや介護予防
- ★楽しくウォーキングをしたい

年齢・性別・経験  
問わず友達と家族と  
お気軽にご参加を！

- ・日 時：12月4日(金) 10時～11時30分
- ・場 所：謙信公武道館周辺(雨天時は屋内ランニングコース)
- ・参加費：無料
- ・持ち物：運動の出来る服装・飲み物・タオル(ポールは無料で貸し出します)  
※雨天の場合は室内シューズ
- ・対 象：18歳以上で1km程歩ける方
- ・定 員：15名
- ・申込方法：窓口もしくは電話

要予約