

今年こそ！

# ノルディックウォーキング です！

真駒内スポーツコミュニティークラブは予防医学の観点から『運動で楽しく健康な毎日を！』という想いで発足したクラブです。ノルディックウォーキングはその幹の部分の活動と考えています。沢山、楽しく歩いて頂けるようウォーキングポールレンタル無料、参加費も抑えて開催して行きます。更に今シーズンからは毎回、インストラクターがキロ数、歩数、消費カロリーをお知らせ、個別に記録致します。秋の最終回には記録発表と合わせてお楽しみ交流会が出来ればと思っております。春から秋に向けて季節を感じて楽しみながら歩きましょう！

☆毎週1回平日開催☆

『ノルディックウォーキング』

近場の気持ち良い所をウォーキングしましょう！

場所は都度変わりますがオススメや

リクエストもお待ちしております！

会員：500円/回 非会員：800円/回



☆毎月1回平日開催（6月～）☆

『植田佳子プレゼンツ！』

ノルディックウォーキングin滝野』

滝野すずらん公園を歩き尽くしたインストラクターがその月の一番良い時に一番良い場所に連れて行ってくれます！月に一度のチャンスです。皆さんのリクエストがあればお弁当を持って一日ツアーも有りかもしれません！

会員：1000円～

1500円/回（入園料込み）

非会員：1500円～

2000円/回（入園料込み）



※お時間等は月活動予定表にてご確認下さい。沢山ご参加される方は会員になるとお得です。（年度会費4000円）

☆持ちもの☆

飲み物、タオル、ウォーキングシューズ、帽子等

☆定員☆15名（最低催行人数4名） ※雨天中止

☆締切☆開催日より3日前（厳守・必ずお申し込み下さい。）



ノルディックウォーキング

って？

最近話題で北海道ではいち早く浸透しつつある、2本のポールを突いて歩くフィットネスウォーキングです。何故グングン人気が出て来ているのでしょうか・・・。その秘密は・・・。

①ポールを持つ事で4足歩行となり下半身への負担を軽減し上半身へ負荷を掛ける事で無理無く上半身も鍛えられる。

②普通のウォーキングより全身運動と成る為、30%運動効果が上がると言われている。

③ポールを持つ事で無理なく背筋が伸びて姿勢美人になり、尚且つ腕が振れるので肩こり解消される

④楽に歩ける上に、実は体の90%の筋肉を使っている効率の良い有酸素運動である。（疲労感は低く運動効果は高い！）

⑤景色や会話を楽しみながら歩けるので、いつの間にか長い距離が歩ける。

⑥子どもから高齢者までどの年齢層の方も一緒に出来るスポーツ。

⑦お医者様もリハビリや運動療法などに用いている。

⑧自然の中を歩くのでマイナスイオンでストレス解消される。

・・・等、このような事から現在は世界50カ国、600万人以上の方が『ノルディックウォーカー』として安全に楽しく健康な毎日の為に歩いています。是非体感してみてください。良さを実感出来ると思います！

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail: makomanaisc\_2012@me.com

HPURL: <http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/>