

ノルディックウォーキング

- Let's do the Nordic Walking! -



ノルディックウォーキングは、北欧生まれのスポーツで、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

エルケア(株)デイサービス枚岡ではご高齢の方々の身体機能の維持向上をはかるためノルディックウォーキングを月2回プログラムに取り入れています。今回、エルケアでは**年齢性別を問わず気軽に楽しめるノルディックウォーキング**を広く体験してもらうため「一般向けの講習会」を企画いたしました。

ひらおか 日曜 健康体操教

《 内容 》

- ◇ フリーウォーク
体調チェック(体組成測定・血圧測定)
- ◇ メタボ・ロコモ予防体操
有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレをバランス良くおこないます。こまめに水分を補給したり、休憩を挟みながら各自の心地よいペースでおこないます。
- ◇ ノルディックウォーキング
2本のポールがあるので安心して歩けます。
お天気が良ければ野外へお散歩♪

《 無料体験会 》

日時 6/24 (日) 13:30 ~ 15:00
場所 エルケア(株)デイサービス枚岡
東大阪市出雲井本町8-21-103 Tel:072-980-7704
近鉄奈良線 枚岡駅前すぐ

《 開催日程 》

- 7/1 「健康体操教室」第1期コース開講(毎日曜日8回)
 - 9/9 「健康体操教室」第2期コース開講(毎日曜日8回)
 - 9/2 ノルディックウォーキング街歩き
 - 11/4 ノルディックウォーキング大阪城
- ※ 受講料 1回 ￥1000
ノルディックポールはレンタルいたします。

講師紹介

野中 真実 先生

2000年 健康運動実践指導者
2003年 STOTT PILATES FULL認定インストラクター
2010年 日本ノルディックウォーキング協会認定員
機能改善やポストリハビリを多くの方々の日常生活に取り入れていただく活動を続けています。起き上がる・立つ・歩くなど日常生活動作(ADL)をほんの少し改善することで運動になります。運動習慣を続けると体力が付きます。その体力を活かし、より豊かな人生を共に楽しみましょう!

