



毎月第4土曜日開催 (10:00 ~ 11:30)

ノルディック ウォーキング教室

- ☆2本のポールを使って歩くため、自然と上半身が使われます。通常のウォーキングと比較して消費カロリーがアップします。
- ☆首や肩の筋肉への血行を盛んになり、肩こり解消に効果的です。
- ☆ポールを使用することで背筋が伸びて姿勢改善に効果的です。
- ☆生活習慣病の予防と改善に効果的です。
- ☆ポールを持つことで足・膝への負担が軽減されます。

○日 時 : 毎月第4土曜日 10:00 ~ 11:30 ※雨天中止

令和5年

4/22、5/27、6/24、7/29、8/26、9/23、
10/28、11/25、12/23

令和6年

1/27、2/24、3/23

○参加費 : 1,000円 / 名 (ポールレンタル料込) ※ポールご持参の方も同じ料金になります。

○定員 : 10名

○会場 : 目白台運動公園 芝生広場

○対象 : 小学生以上 (小学生以下の場合は保護者同伴)

○服装 : 運動のできる動きやすい服装

○協力 : 日本ノルディックウォーキング協会

○お申込み : 下記電話か窓口直接で、①参加日、②参加者氏名、
③電話番号をお伝えください。

○電話 : 03-3941-6153

【お問い合わせ先】

目白台運動公園 (指定管理者 : 目白台運動公園パークアップ共同体)

〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2 03-3941-6153

<https://www.mejirodaipark.jp/>

