

ノルディック・ウォーク

出前教室のご案内



サロン活動やレクリエーションの企画をお考えの方に、ノルディック・ウォーク体験会のご案内です。

ノルディック・ウォークは



2本のポールを使って歩く、
無理なくどなたにもはじめやすい**スポーツ**です！
簡単なのに、**うれしい効果**がたくさん。
歩くことが楽しくなります。

体験
無料

ノルディック・ウォークの おすすめポイント



- ・全身の90%の筋肉を動かす全身運動！
- ・膝や腰の負担が30%軽くなる！
- ・姿勢が良くなる！
- ・生活習慣病や認知症の予防になる！

長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部では、体験会の出前教室を無料でお受けしています。全日本ノルディック・ウォーク連盟公認のインストラクターが歩き方を丁寧にお伝えします。仲間と一緒に体験してみませんか？

お問合せ、お申し込みは下記までご連絡ください！

お申し込みの際は、①担当者氏名、②ご連絡先、③地域名、④ご希望の日時、⑤実施場所をお知らせください。

長崎県ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部

〒857-0864 佐世保市戸尾町4-5白十字ビル2階
(介護サポートセンター佐世保内)
電話 090-3196-5289 担当：松尾

