

活動報告!

冬が過ぎ、ウォーキング日和の春がやってきました。春とはいえ、例年に比べ暑い日が多いように感じますが、熱中症に気をつけながら、本年も活動していきたいと思えます。

☆今年度の体験会のチラシができました!

ノルディック・ウォーク体験会

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使い下半身の負担を減らしながら全身を効率的に鍛えるフィットネスエクササイズです。幅広い年齢層の方が楽しみながら運動でき、全国各地で愛好者が増えています。今回の体験会では、公認インストラクターの指導のもと、より楽しく効果的に歩く事を体験していただけます。この機会にあなとも一緒にノルディック・ウォークを体験してみませんか?

日時 ①2024年 5月25日(土)
②2024年 9月21日(土)
③2025年 2月22日(土)
時間はいずれも10:00~12:00
※すべて同じ内容となっております。
※スワッシュポールは準備に限りがあります。
白十字ビル 7F
(佐世保市戸尾4-5)

場所 白十字ビル 7F
(佐世保市戸尾4-5)

対象 18歳以上(20分以上歩行可能な方)

定員 先着20名

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認インストラクター

参加費 無料

その他 歩きやすい服装と靴、飲み物持参
荷物はナップザック等背負うタイプ
※雨天時は、屋内での活動を中心に行います。

申し込み方法
下記の申込用紙に必要事項をご記入の上
FAXもしくはお電話にてお申し込みください。
提出先:長崎ノルディック・ウォーク連盟佐世保支部事務局
FAX 0956-59-8176 TEL 0956-59-8175
090-3196-5289
住所:佐世保市戸尾4-5(白十字ビル2F トーヨー展示場)
※レクリエーション保険に加入致します。
※締切は、各予定日の2週間前です。

申込日
令和 年 月 日

参加希望日
 5 / 25 9 / 21 2 / 22

フリガナ
氏名 生年月日
住所 年 月 日 (歳)
電話
メールアドレス

ノルディック・ウォーク経験の有無
 有り 無し

☆今年度は出前教室も 予約が続々きています

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、無理なくなたにもはじめてやすいスポーツです!
無理のない、正しい姿勢がたぐん、歩くことが楽しくなります。

体験無料

・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・ウォーク連盟公認インストラクターが歩き方を丁寧に指導いたします。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4-5(白十字ビル2F)
(全日本ノルディック・ウォーク連盟)
電話 090-3196-5289 担当:松尾

出前教室 予定

- ・5月20日 広田3丁目
- ・6月 4日 潮見町
- ・6月11日 ウッディルもみじ

2025年

- ・2月 6日 瀬戸越2丁目

地域包括支援センターを訪問して、体験会や出前教室をご案内しています!!

☆研修会に参加しました!

「第13回日本ノルディック・ポール・ウォーク学会学術大会・連携全国統一指導員研修会 in 東京」に参加しました。どのお話も興味深く、ノルディック・ウォークによる身体の機能改善の可能性を感じました。今回はポスター発表にも参加でき、たくさんの方の気付きがありました。また、研修会は苦手なアグレッシブだったので、この機会に苦手克服と思い参加しましたが、まだまだです。今回学んだことを忘れず、気持ちも新たにノルディック・ウォークの活動に活かしていきたいと思えます。

(松尾公認指導員・佐世保支部事務局)



【インストラクター体験談】

●2023年10月にインストラクターを取得、出前教室や体験会等にも参加しました。

出前教室で、手にポールを持って歩くことに最初は戸惑っておられた参加者が、最後には楽しんで帰っていかれる姿を目の当たりにして、初心者でも簡単に始められるこのノルディックウォークを少しでも広げていけたら、と思いました。



(松隈公認指導員)