

健康・ダイエット・若々しさを求めて

# ノルディックウォーキング

(両手にポールを持って歩くウォーキング)

## 講座

「de愛ひろば」をのんびり・楽しくウォーキングしましょう  
お子さまからお年寄りまで幅広くご参加ください

### ノルディックウォーキングの効果

- 消費エネルギーUP  
(ダイエット・シェイプUP)
- 腰・ひざの負担軽減
- 姿勢改善
- 歩行の安定
- ウォーキング効果の向上
- 爽快さ。楽しさ
- 歩幅アップ



### ウォーキング(有酸素運動)としての効果

- 心肺機能を高める
- 全身持続力を高める
- 血流が良くなる
- 骨を強める
- 脂肪燃焼・メタボ改善
- 認知症・ロコモ予防
- 若々しさ(きれいさ)
- ストレスの緩和

### ダブルの効果

- ◎ 開催日時 令和7年2月15日(土) 10時~12時
- ◎ 集合場所 草津まちづくりセンター駐車場(10時集合)
- ◎ 内容 ☆ ノルディックポールの正しい使い方の説明  
(くさつ健・交クラブ指導)  
☆ ノルディックウォーキング(de愛ひろば周辺)

※ ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください  
お持ちでない方は無料貸し出しあります

参加申込 お電話かeメールにてお申込みください  
草津まちづくりセンター  
(☎077-564-4999) 月~土の平日9時~17時  
E-Mail kusatsu@machikyou.jp

主催 草津学区ひと・まちいきいき協議会