

ウォーキング用ポールを 使いこなす講習会

～いつもの運動が
「極上の全身運動」に！～



内容

講話と実技

■正しいポールの選び方、使い方、歩き方
を基礎から学びます



最高

150ポイント

日時

■第1回 11月14日（土）9：30～11：30

正しいフォームを確認しよう

■第2回 11月19日（木）9：30～11：30

ポールを使いこなそう①

■第3回 11月30日（月）9：30～11：30

ポールを使いこなそう②

場所

朝来市保健センター （和田山町法興寺378-1）

講師

（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員 太田 康彦 氏

定員

20名
（先着順）

服装・持ち物

運動のできる服、帽子、運動靴
タオル、水分、室内用の靴

参加お待ちしております！

- 運動効果の高いウォーキングがしたい
- ノルディック・ウォーキングを始めたい
- ポールを持っているが使い方がよくわからない
- 腰痛・ひざ痛がある

【申込み・問い合わせ先】
朝来市健幸づくり推進課
電話 079-672-5269
メール

kenkou@city.asago.lg.jp

二次元コードから
お申込みください

