健康ウォーキング参加者募集

今、話題のノルディックウォーキング余田幸美講師を、お招きして3回実施します。　　募集人員　約20名程度　　先着で！！早く申し込みを

開催日時

第１回目　令和４年 11 月 27 日（日）８：30～11：30

ルート　**新井ふれあいセンター→年輪の里（ノルディックの講習）**

第２回目　令和４年 12 月 11 日（日）８：30～11：30

ルート　**新井ふれあいセンター→母坪の妙見山**　（ルートの変更がある場合もあります）

第３回目　令和５年 １月９日（祝日）８：30～12：00

ルート　**新井ふれあいセンター→三宝寺→新井神社**（ルートの変更がある場合もあります）

＊雨天の場合は室内でポールを使った運動をいたします。

集合場所：新井ふれあいセンター

服装・持ち物

歩きやすい服装、靴でお越しください。水分補給用の水など、汗拭きタオル、帽子

※　両手にポールを持つのでお荷物は、リュックやヒップバックなどに入れてください。

申込期限　11 月 10 日（木）までに事務局へ提出してください。

（休館の場合は郵便受けに投函してください。FAX でも結構です）

新井自治協議会　TEL７２－２８１８　FAX７３－３２３０

申込書は、ホームページにも掲載しています。　http://niinosato.805tanba.info/

（　切　り　取　り　線　）

申込書：参加者氏名と該当するものに〇つけてください。

住所＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加できる日　・11 月 27 日　・12 月 11 日　・１月９日

ポール　　ある　　なし　　ポールのない方は当日貸出ます。

両手に持った2本のポールで地面をとらえながら歩く

ノルディック（ポール）ウォーキング♪

【未来からの選択】 あなたはどんな未来を選びますか？
自分で自由に動ける未来　or　誰かの手を借りないと動けない未来
【自分の足で歩く】
運動不足によって筋肉量が減少すると、体温の低下や免疫力の低下が起こります。
ノルディックウォーキングで効率的に運動し、病気を寄せ付けないカラダを作りましょう！

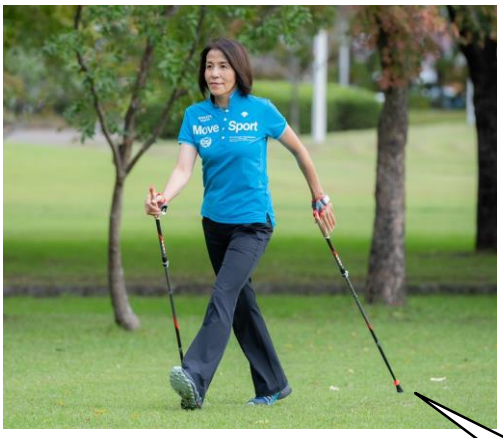
2本のポールがあるからこそ！

単なるウォーキングが
上半身も使ったバランスの良い全身運動になります

歩き方（基本）

丹田を引き締めて！

ポールは軽く握ります
- 体の前面では ポールを握る（グー）
- カラダの後面では ポールを放す（パー）



ポールで地面をしっかりとらえます

肩を支点に振り子のように腕を振ります
- 肩に力が入らないように！

ポールは地面に対して斜めに突きます
- 地面を引っ掛けるようにすると推進力になる
- 体より前に突くとブレーキになる

注意事項・ポールの取り扱いについて
①絶対に振り回さない・指棒にしない。歩くとき以外は外しましょう。
周りの人に当たったりして大変危険です！
②ポールの先端を穴ぼこにつかない。（グレーチングなど）
ポールが曲がる、先端のゴムが無くなる、最悪自分の腕の故障につながることもあります！
③前後の配慮
グループなどで歩くとき、前後の間隔が狭いと後ろの方が前の方のポールを踏んだりしてお互いに危険です。
充分に注意してみんなでノルディックウォーキングを楽しみましょう♪
歩く前には準備体操！歩いた後には整理体操をしましょう！

気になる！【ノルディックウォーキングの効果！】

正しいフォームで歩くと

エネルギー消費量が20～30％ほどアップ！

姿勢改善、メタボ対策、ダイエット、肩こり解消など！！

膝・腰などへの負担が減り楽に歩けます。
上り下りも楽になります。

自然と歩幅も広がり認知症予防にもなります

大腰筋などのインナーマッスルを効果的に鍛えることも出来ます

様々な年代が目的に応じていつでも、どこでも気軽に取り組めます。

運動やってる充実感もあります♪

たんばエヌウォーカー倶楽部　余田幸美