

岐阜市健幸スポーツチーム関連事業

北部体育館ノルディック・ウォーキング講習会

「岐阜市スポーツ推進計画」に基づく「岐阜市健幸スポーツチーム」の一環として、体育館を拠点に「歩く」をキーワードとした、誰もが気軽に参加できるウォーキングイベントを中心として歩いて健康づくりを開催します。

ノルディック・ウォーキングは老若男女が無理なく出来る安心、安全、簡単な効果的な運動です。近くの公園でも、少し離れた里山でも、足腰に不安のある方は家の中でも自分のペースで無理なく出来ます。

通常のウォーキングに比べ、足腰に負担が少なく、約40%アップの運動量、脂肪燃焼効果も大きいなど、誰でも実践できる最高の運動療法、健康美容維持法です。

日 時 平成26年9月23日(火)
場 所 岐阜市北部体育館
岐阜市正木1020-2
TEL 058-233-2030
FAX 058-233-4391
時 間 受付 9:00
開講式 9:30
解 散 11:30頃
内 容 ・ノルディック・ウォーキング講習会
(募集定員80人)

参加費 無料(ポール貸出します。)
参加資格 年齢・性別問いません(ただし身長135cm以上の方)
募集人数 80人

講 師 岐阜県ノルディック・ウォーク連盟指導員 藤堂綾子、和田進、山田知栄
服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物・上履き(シューズ)
申込方法 電話・FAXにて9月16日(火)までにお申込ください。

申込み・問合せ 岐阜市北部体育館
岐阜市正木1020-2
TEL 058-233-2030 FAX 058-233-4391

主 催 岐阜市教育委員会
(公財)岐阜市教育文化振興事業団

