

桜井福祉センター高齢者講座

たのしく歩こう！

# ノルディックウォーキング講座



専用ポールを使用して歩くノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ上半身の筋肉も使用する全身運動のため、身体にある90%以上の筋肉を意識して使うことができます。高齢者でも無理なく良い姿勢で歩くことができるのでおすすめです！



日 時：令和6年9月21日、9月28日、10月5日、  
10月19日、10月26日 全5回

いずれも土曜日 午後1時30時から午後4時まで

会 場：桜井福祉センター3階 多目的室 1・2  
桜井地区内ウォーキングコース

講 師： 日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター  
都築 知久氏

桜井地区スポーツ推進委員

対象者：市内在住の60歳以上の人

定 員：15人 ※少人数でも開催します。

参加費：無 料

持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、水分

申込み：8月17日（土）午前9時から窓口にて受付

- ・午前9時の時点で定員を超えた場合は抽選
- ・午前9時の時点で定員に満たなかった場合は、  
8月17日（土）午前10時から電話受付可

問い合わせ・申込み：桜井福祉センター ☎99-7365

