

# NORDIC WALK

ノルディック・ウォーク

Vol.1

## 健康への

## ❖ 第一歩



### 坂道を楽に上りたい

- ・ポールで体の一部を支えると、足腰への負担が軽減されます
- ・両手・両足を地面についた状態になるため、バランスの保持がしやすく転びにくくなります



### 楽しく健康に

- ・背筋がスーッと伸びる歩行姿勢をつくることができます
- ・通常のウォーキングと比べ、同じ時間の歩行でよりたくさんの運動効果が期待できます

②北千里市民体育館



①片山市民体育館



④南吹田市民体育館



③山田市民体育館



⑤目黒市民体育館



ノルディック・ウォークは  
＼各施設で定期的開催／

詳しくはこちらから ▶  
(施設名 HP)

