



秋を楽しむ ノルディック・ウォーク



「ノルディック・ウォークってなに？」

ノルディック・ウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして、日本だけでなく世界中で人気を集めています。最近では介護やリハビリにも活用され注目されています！

初めての方
でも楽しめます♪

《10月開催》

①『ノルディックでぶらっと 箕面・北千里ウォーク！』

10月15日(木) 14:00～15:30 定員 15名 参加料 1,500円

(税込み、喫茶・レンタルポール代込み)

～コース紹介～

千里北公園⇒春日神社⇒スイーツタイム⇒サンシャインロード⇒北千里体育館

②『レールサイドでノルディック♪ 最後はみんなで回転焼き♪』 ※健康器具体験付

10月29日(木) 13:30～15:00 定員 15名 参加料 800円

(税込み、軽食・ポールレンタル代込み)

～コース紹介～

目録体育館⇒健都レールサイド公園⇒目録体育館

《11月開催》

①『やってみよう！ノルディックウォーク』 ※ストレッチ講座付

11月12日(木) 13:30～15:00 定員 20名 参加料 550円(税込み、ポールレンタル+200円)

～コース紹介～

南吹田体育館⇒五反島公園⇒神崎川⇒南吹田体育館

②『秋を体験！ノルディックを体験！元気ハツラツ～！』 ※足型測定会開催

11月22日(日) 9:30～11:30 定員 15名 参加料 550円(税込み、ポールレンタル+200円)

～コース紹介～

山田体育館⇒周辺散策(公園内)⇒山田体育館

③『身体を動かし、自然を堪能しよう♪』 ※ストレッチ講座付

11月30日(月) 13:30～15:00 定員 15名 参加料 550円(税込み、ポールレンタル+200円)

～コース紹介～

片山体育館⇒佐井寺周辺散策⇒片山体育館

ノルディック・ウォーク 無料体験会 (ポールレンタル込み)



場所: 健都レールサイド公園

日時: 10月4日、7日、12日、23日 14:00～14:40

11月20日 10:00～10:40

定員: 5名

《問い合わせ先》

北千里市民体育館 TEL 06-6833-8105

片山市民体育館 TEL 06-6389-2681

山田市民体育館 TEL 06-6876-8855

南吹田市民体育館 TEL 06-6386-7050

目録市民体育館 TEL 06-6383-3017

健都レールサイド公園・ライブラリー TEL 080-2400-0758

【骨盤ベルトの試着もできます】



骨盤ベルトで体幹(体軸)を安定させることで、骨盤の歪みや崩れた姿勢バランスを整え、歩行や運動の際にかかる腰への負担を軽減してくれます。

【足型測定してみませんか？】



フットナビという機械を使って、お客様の足のサイズや足幅、重心バランスを測定します。測定時間はわずか1分ほど。これを機に、ご自身の足としっかり向き合ってみませんか？