

手具を使って かんたん

限定企画 「ノルディック&貯筋体操で健康になろう!!」



①ノルディックウォーク

②貯筋体操

教室内容

担当の原先生



たくさん運動して
筋肉の貯金
をしましょう

*ノルディックウォーク:ポールを使ったウォーキング (ふれあい公園内)

ノルディックウォークは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。体力づくり、体力向上、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

*貯筋体操:ノルディックポールストレッチ&トレーニング

ポールを使うことにより伸ばしている場所が意識しやすく効果を感じながら自分の体力に合わせて負荷を変えられる特徴があります。2本のポールで身体を支えるため安定感があり上半身も下半身も『楽に!』運動ができます。

*貯筋体操:ボルレッチ (ボールクッション)

1個500gの柔らかいボールを使って二の腕・腹部・背部の運動を行います。握る動作で握力・指先はもちろん脳トレにも効果的です。

【使用する手具】

●ノルディックポール→杖の役割



●ボルレッチ→少し重さのある(500g)丸いクッション



●イスに座っての運動が中心で負担が少ない

申込み方法

お電話または窓口でお申込みください

(※空きがあれば当日お申込みも出来ます)

TEL: 0439-87-3001

支払い方法

参加当日のお支払いとなります

富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体

定員

各10名 (中学生以上)

集合場所

①②ともにビジターセンター前



←ビジターセンターへの
アクセスはこちらから

3/21 祝火 各800円

①ノルディックウォーク

10:00~11:00

※ポールのレンタル代込

※雨天時(ビジターセンター): 館内ウォーク

②貯筋体操 (ビジターセンター)

13:30~14:30

※手具のレンタル代込



←施設HP