

膝・腰への負担を軽減！ポールを使って歩きますか？ ミズノノルディック・ウォーク



参加者募集中！

こんな人にオススメ！

場所 ■ ナイスアリーナ周辺

※雨天時は屋根付きグラウンドでの開催となります。

日時 ■ 6月19日(金) 10:00 - 11:30

参加料 ■ 800円
(税込・ポールレンタル料込)

定員 ■ 15名 (定員になり次第、締切)

・転倒予防や効果的な
全身運動がしたい方！

・膝や腰、着床時の足への
負担を軽減したい方！

担当講師

健康運動指導士
ミズノノルディック・ウォーク指導員

生駒 典子

ミズノノルディック・ウォーク指導員

長田 謙

ウォーキング用ポールを持つことにより、
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！
また、歩行スピードもUP！
安全性も高まり、足・膝への負担が軽くなります！

◇受付：開催日前日までに受付または電話にてお申込みください。

◇持ち物：動きやすい服装・ウォーキング用シューズ・
タオル・飲み物等



ナイスアリーナ
(由利本荘総合防災公園)

TEL：0184-22-0001

〒015-0013 由利本荘市石脇字田尻野18番地
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第3月曜日
(祝日の場合はその翌日)
年末年始