

関西ノルディック・ウェルネス主催

# ノルディックウォーキング体験会

2010年4月 京都・宇治



経験者はもちろん、日頃体を動かす機会がほとんど無いという方、ノルディックウォーキングは初めてという方が安心してご参加頂けますよう、インストラクターが担当させていただきます。

ノルディックウォーキングに興味をお持ちの方や、ウォーキングをしていて膝や腰の痛みが気になる方など、是非一度お試しください。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

## 開催日時

平成 22 年 4 月 3 日 (土), 17 日 (土) いずれも 10:30 ~ 12:30

## 集合場所

東宇治コミュニティセンター (京阪電鉄宇治線 黄檗駅より徒歩約 5 分)

ポールを持ったスタッフが立っています。

## 参加料

500 円 ポールをレンタルされる場合別途 500 円必要 (先着 10 セット)

## 持ち物

飲み物, タオル, 着替え, ウエストバッグなど (お荷物は各自で保管して頂きます。)

更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

## 申込方法

メールにて下記の内容を送信して頂くと、折り返し受付完了のメールが返信されます。

受付完了のメールに注意事項が記載されておりますので、内容をご確認ください。

件 名 「 参加希望日と場所 」

本 文 「 氏名, 年齢, 身長, 電話番号, レンタルポールの有無 」

申込先 「 n\_walk\_2009@yahoo.co.jp 」 お間違いのないようご注意ください。

**運動制限や体調不良等がある場合には、必ずその旨をご連絡ください。**

## 担当スタッフ

### 並川 耕士 (ナミカワ コウシ)

(社)全日本ノルディックウォーク連盟 ノルディックウォーク公認指導員

(社)日本ウォーキング協会 ウォーキング指導員

(財)枚方体育協会 スポーツボランティア部 スポーツ・リーダー

### 六田 修 (ムツダ オサム)

(社)全日本ノルディックウォーク連盟 指導部 主任講師, JNWL 公認ウォーキングライフマイスター

JWA 公認ウォーキング指導員, 健康運動指導士, 介護福祉士, 赤十字救急法救急員

ご質問やご要望は n\_walk\_2009@yahoo.co.jp までお気軽にご連絡ください。

次回以降の開催予定は <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> をご覧ください。