

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2月 大阪・淀川河川公園(西中島地区)



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、ウォーキングをされ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。

## 開催日時

平成 22 年 2 月 7 日 ( 日 ) 15 日 ( 月 ) , 21 日 ( 日 ) 時間はいずれも 10:15 ~ 12:15

## 集合場所

地下鉄御堂筋線 西中島南方駅 南出口(改札) ポールバッグ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

(上記日程のレンタルポールは日本製になります。ヨーロッパ製との違いは、HP をご覧ください。)

## 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 」 お間違えのないようご注意下さい。

**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。**

ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> からの申し込みも可能です。

## 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 )

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, ACSM/HFS, NSCA-CPT, 介護福祉士, 赤十字救急法救急員

その他地域での開催予定は、ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~mutsuda/knw/> をご覧ください。