

《ノルディック・ウォークを楽しみましょう！》

- ・「体力維持」・「健康増進」・「心肺持久力」・「ストレス解消」などの効果
- ・運動量を調節できる「有酸素運動」です
- ・2本のポールを使用して歩くと全身運動のため90%以上の筋肉を使うことができると言われています(笑顔で歩けば100%です)
- ・下肢関節への負担は軽く姿勢キレイが目指せます



*** 下記の2会場で毎月開催しています ***

ノルディック・ウォーク まちだ相原 ＋プラス

毎月 第2水曜日 開催 (自由参加) 500円/回
場所：相原中央公園 管理棟前 町田市 相原町 2018

主催：NWまちだ相原

支援：堺第1高齢者 支援センター



ノルディック・ウォーク やまゆり

毎月 第4金曜日 開催 (自由参加) 200円/回
場所：武蔵岡団地グランド 町田市 相原町 3190

主催：

特定非営利活動法人
相原やまゆり会
TEL 042-782-1818 (代)

共催：NWまちだ相原

ノルディック・ウォークまちだ相原 URL

<https://machida-aihara.info/kasei/nordic/>

お問い合わせ先：

ノルディック・ウォークまちだ相原 事務局

電話：050-3559-2200

Email：nw_machida_aihara@yahoo.co.jp

*** 奮ってご参加ください、お待ちしております ***

