

ノルディックウォーキング教室

ポールの無料
貸し出しあり！

専用ポールを使用して全身を動かすノルディックウォーキングは、下半身だけではなく上半身の筋肉にも効果があります。体力に自信のない方や運動の苦手な方も、ご自身のペースで楽しめますので、ぜひご参加ください！

初めてだったので、ノルディックポールの使い方がよくわかった

ポールを後に押すことの効果を実感することができました

寒くなり、体を動かしにくくなり、体を動かす一つのきっかけになった。

これまで、自己流でやっていたため、教えていただき役立った



日時 令和8年1月21日(水)

対象者	クラス	時間	定員	持ち物	申込
20歳以上の市内在住者	経験者クラス	午前9時30分～10時30分 (受付9時15分～)	各25名 (申込順)	水分補給用飲料 防寒具(手袋等) 汗拭きタオル 運動できる服装 運動靴	
	初心者クラス	午前11時～12時 (受付10時45分～)			

※初級者クラス：初めてノルディックウォーキングを経験する方

※経験者クラス：ノルディックウォーキングの経験がある方

※日常的に杖を使用している方、歩行に不安のある方はご遠慮ください。

申込期間 12月15日(月)午前8時30分～1月16日(金) (申し込み順)

会場 武蔵野陸上競技場 (吉祥寺北町5-11-20) 小雨決行 悪天候時中止
※中止の際は、前日午後4時までにメールまたは電話でお知らせします

講師 健康づくり人材バンク 健康運動指導士 ノルディックインストラクター
費用 無料

申込方法 二次元コードまたは、電話・健康づくり支援センター窓口へ

お申し込み・お問い合わせ

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

0422-51-0793

(平日午前8時30分～午後5時)