

ノルディック ウォーキング教室

ポールを使用しての歩き方を指導します。
歩くことに自信がない方でも、ポールを使用すること
により、ヒザへの負担が軽減され、転倒予防にも効果的です。

全身90%の筋肉使用

効率の高い運動効果

1時間の歩行=40分のノルディックウォーク
ウォーキングに比べ20%のエネルギー消費効果UP!
ウォーキングに比べ全身40%の運動効果UP

肩こりの解消

肩や背中に適度な刺激&血液の循環が
良くなるため、肩こりが少なくなります!

姿勢が良くなる

ポールを使うことで胸を張って
腰の入った姿勢となります。

ひざ・腰の負担軽減

歩行動作の補助、
リハビリにもOK!

誰にでもできます!

子供から年配の方、スポーツ選手の
トレーニングまで幅広い!



ポールを使うと歩幅がUP!!

日程：毎月第1・3月曜日 ※祝日の場合、日程が変更になります。

時間：10:00~11:30

定員：各15名

参加費：各1,220円(保険料、ポールレンタル料、大浴場利用料含む)

持ち物：運動のできる服装(外履き)、タオル、お飲み物

★参加申し込みは、1階受付及び電話にて事前にお申込みください。(先着順)

★詳細につきましては、申込時にご連絡いたします。(スケジュール等)

★当日はふれーゆ周辺を歩くため、雨天の場合は、中止とさせていただきます。

横浜市高齢者保養研修施設 お問い合わせ先

ふれーゆ



045-521-1010