

主催/一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所

# ノルディック ウォーキング

参加費  
各回 **500円**  
参加料にはポールの  
使用料が含まれます



**10:00開始 90~120分程度**  
(※当日のコースや天候により変動します。)

☆レベルに合わせた指導で未経験者・初心者も安心☆

## 開催日・申込期間

4/18  
(月)

5/20  
(金)

5/29  
(日)

6/29  
(水)

7/12  
(火)

7/30  
(土)

8/29  
(月)

9/10  
(土)

9/22  
(木)

10/5  
(水)

10/25  
(火)

11/11  
(金)

申込期間: **4月~6月** 3/28から開始 **7月~9月** 6/13から開始

**10月~11月** 9/5から開始 ※定員15名になり次第受付終了

※申込方法等、詳細は裏面をご覧ください

## ノルディックウォーキングとは

専用のポールを使って歩く、フィンランド発祥の健康運動。もとはクロスカントリーの選手たちが、夏場の体力維持、強化トレーニングとして行ったのが始まりです。

通常のウォーキングに比べ、高い運動効果が期待できると注目されています。

- ・背筋が伸びる・手術後のリハビリ
  - ・全身筋トレ・バランスを整える
  - ・効率の良い有酸素運動・ダイエット効果
- 等...様々な運動効果が期待できます!



# 申込方法 次の要領でお申込みください

- ①返信メールが届くよう「[kt-sanka@akisouko.com](mailto:kt-sanka@akisouko.com)」の受信許可設定をしてください。(ktとsankaの間はハイフンです)
- ②県立体育館のホームページ、または右のQRコード⇒から「ノルディックウォーキング申込フォーム」へ進み、必要事項を入力して送信してください。
- ③折り返し、申し込みを受付した旨、返信があります。折り返しメールが届かない場合次のような原因が考えられます。これらを確認し、再度入力、送信してください。
  - ・入力したメールアドレスに誤りがある
  - ・「kt-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていない
- ④ご不明点などありましたら、チラシ一番下の電話番号へご連絡ください。



**内容** 県立体育館周辺(八橋運動公園)を中心に活動します 一部歩道も歩きます  
基本的な歩き方、ウォーキングアップ、コースを歩く、クールダウン等、  
レベルに応じた指導を行います

**定員** 各回15名

**対象** 小学生以上で身長140cm~185cmの方

※小学生は保護者も一緒にご参加ください

**参加費** 各回500円(指導料、保険料、ポール使用料含みます)

※ご自身でお持ちのポールの使用を希望する際は必ずご相談ください



## 服装・持ち物

・**服装** 歩きやすい服装

・**履物** 歩きやすいもの

※登山用のようなハイカットのものではなく、運動靴タイプをお勧めします。

・**持ち物** ザック(両手にポールを持つため)、マスク  
薄手の手袋(軍手可)、飲み物、汗拭きタオル  
帽子、雨具(雨天時)



## 新型コロナウイルス感染防止対策について

- 運動中もマスクを着用してください
- 当日体調がすぐれない方、体温が37.5℃以上ある方は参加できません(当日受付時に検温を行います)
- 人との距離を保つよう心掛けてください
- 近接した距離での会話を避ける、タオルの貸し借りをしない、出発前後の手指消毒、咳エチケットなど各自感染対策をお願いいたします
- 見学はお断りします
- 参加後、体調に異変を感じた場合は速やかにお知らせください
- 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止する場合があります

## 当日の集合場所

こちらからお入りください

