

# ノルディックウォーキング体験会

## 「荒谷林道をノルディックウォークでスマートに歩こう」



公民館から程近くに緑に囲まれ緩やかな傾斜で道幅も広いウォーキングに最適な荒谷林道があります。

このコースを使って、2本のストックを持って運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ「ノルディックウォーキング」を体験してみませんか？

コースの途中では、健康運動指導士から「美しくきれいに歩く」歩行姿勢も伝授してもらえます。

- 1 日時 令和6年11月11日（月）
- 2 集合 9時20分までに日浦公民館隣の「近隣公園」に集合（公園内に駐車可能）
- 3 行程



9:20 近隣公園集合 → 9:30 準備体操&ノルディックウォーキング指導 → 9:40 ノルディックウォーキングで出発 → 9:50 荒谷林道入口到着 → 健康運動指導士から歩行姿勢指導 → 10:00 荒谷林道出発 → 10:40 荒谷林道折返し → 11:20 荒谷林道入口 → 11:30 近隣公園帰還

《往復で全長約3kmの行程です》

- 4 参加料 無料 【★ノルディックのストックも無料でお貸いたします】
- 5 指導 健康運動指導士 大背戸 まりこ さん
- 6 定員 20名
- 7 申込み 10月31日（木）までに公民館へ申込み
- 8 その他 当日、雨天の場合は、公民館体育ホール（屋内）で体験会と歩行姿勢指導を行いますので屋内シューズをご持参ください。
- 9 協力 安佐北保健センター（安佐北区役所地域支えあい課）  
大和興産 安佐北区スポーツセンター  
荒谷林道ウォーキングの会  
体協ひうら山歩き会
- 10 主催 日浦公民館 電話 838-3220

